محمود الشريف آخر المحاربين القدامى

بقلم . سني سعاده

العلاقة معه لا تحتمل الضبابية والغموض...

اذ لا يمكن ان يكون الشيء ونقيضه في ذات الوقت.

فاما ان يكون اللون ابيض او ان يكون اسود، اللون الرمادي لا وجود له هنا. اما ان يحبك او لا يحبك فالعلاقات الانسانية المطاطة المتقلبة لا وجود لها في قاموسه الشخصي.

"فمهنة المتاعب" التي يمارسها منذ ما يزيد على خمس وثلاثين سنة لا تترك مجالا للعلاقات «الطائرة»، وبالكاد يستطيع العاملون في هذه المهنة ان يجدوا الوقت لتادية بعض من واجباتهم الاجتماعية، وتكاد علاقاتهم تنحصر بمحيط المهنة والواقعين ضمنها.

وتصبح المتاعب مزدوجة حين يمارس الصحافيون دورهم بوجود هامش ضئيل من حرية التعبير وسقف منخفض تصطدم به رؤوسهم او اقلامهم. ويفقد بعض الزملاء القدرة على المقاومة ويخرج من السباق مبكرا اما البعض الاخر فيستخدم ذكاءه فيما يواصل الاخرون سباق (الماراثون) وهم محاصرون بنيران الرقابة والقوانين من جهة، وبالقلق اليومي الذي يعيشونه لتقديم صحيفة طازجة ساخنة للقارىء مع ساعات الصباح الباكر من جهة اخرى.

ولذا نتساءل كيف استطاع محمود الشريف العمل وسط هذه النيران الكثيفة، والخروج من ارض المعركة الى مبنى وزارة الاعلام في الدوار الثالث بجبل عمان حيث سلمه طاهر المصري وزارة الاعلام في التعديل الذي اجراه على وزارته في تشرين الاول من عام ١٩٩١.

ومع ان حكومة المصري استقالت بعد شهر ونصف تقريبا من هذا التعديل الا ان الشريف لم يفقد حقيبته الوزارية، اذ لم يلبث سيادة الشريف زيد بن شاكر الذي شكل وزارته الثانية في تشرين الثاني من عام ١٩٩١ ان اسند له نفس الحقيبة وهمومها!

احتدم النقاش لذاك حول قانون المطبوعات والنشر الجديد، وكانت بعض مواده مثار جدل واسع في الصحافة ومجلس الامة، خاصة فيما يتعلق بتعريف الصحافي.

ولم يبد محمود الشريف ضعفا او تراجعا اثناء مناقشة القانون في مجلسي النواب والاعيان وفي الصحافة، وحتى بعد اقرار القانون واجراء تعديلات على بعض مواده من قبل مجلس الامة. تمسك برايه الذي يعتقده صوابا ولصالح المهنة. فهو يعتقد بان النقابة لا تصنع صحفيا، وانما الصحف ومكابدة آلام المهنة هي التي تصنع الصحافي. لذلك لا يجوز ان يكون تعريف الصحافي مرهونا بعضوية النقابة.

وكان بمقدوره مجاملة الكثيرين في هذا الامر وبخاصة نقابة الصحافيين الاردنيين التي اسهم في تاسيسها وهو عضو فيها ايضا، الا انه بقي منسجما مع قناعاته وما يراه صوابا وحتى بعد ان خرج من الوزارة التي استقالت في ايار من عام ١٩٩٣ لتفسح المجال امام الدكتور عبد السلام المجالي وطاقمه الوزاري لتولي المسؤولية، بقي محمود الشريف يعلن ما كان يعتقده وهو على كرسي الوزارة... فاللون الرمادي كما قلنا لا وجود له هنا والشيء ونقيضه لا يمكن ان يجتمعا على صعيد واحد.

وكما هو الامر في مسابقات العاب القوى حيث يبقى السباق مستمرا طالما بقي هناك لاعبون يركضون، هو كذلك في هذه المهنة التي لا تهدأ ابدا، فجيل المؤسسين ما يزال في السباق حتى الوصول للمرحلة التي يصبح فيها بامكانه تسليم الراية او عصا السباق لمن ياتون خلفه.

وما يزال محمود الشريف في مقدمة هؤلاء المتسابقين، بعد محطات كثيرة توقف في بعضها للاستراحة والتقاط الانفاس، وفي بعضها الاخر لتبديل المهام والواجبات. تعب الاخرون ولم يتعب هو اذ ما يزال يمسك بخيوط المهنة الاعلامية، ويمارس نشاطه فيها كاتبا وموجها ومحاضرا رغم بعده عن ضجيج المطابع... فهل يستطيع ان يبتعد عن هذا الضجيج تماما!! اراهن بانه لن يستطيع ذلك.

فمنذ تخرجه من جامعة القاهرة وحصوله على بكالوريوس الاداب ومن ثم حصوله على دبلوم في تحرير الاخبار والانتاج التلفزيوني من جامعة (سيراكيوز) بالولايات المتحدة الامريكية، منذ ذلك اليوم وهو يتنقل بين الصحف والمؤسسات الاعلامية دون توقف.

اذ بعد عمله في الاذاعة الاردنية رئيسا لقسم الاخبار خلال عامي ١٩٥٧ و ١٩٥٨، وهي فترة هامة وحساسة في تاريخ الاردن والمنطقة التي كانت تتفجر بالاحداث الكبرى، تولى ادارة مديرية الاعلام التي كانت تتبع ادارة التوجيه الوطني في صيف عام ١٩٦٠، حين استقال لينشىء جريدة المنار التي صدرت في مدينة القدس.

وفي ربيع عام ١٩٦٧ صدر قرار دمج الصحف، فدمجت (المنار) مع صحيفة فلسطين التي صدرت في يافا في الثلاثينات، وبموجب هذا القانون ايضا تم دمج صحيفتي (الدفاع) و (الجهاد) في صحيفة واحدة هي (القدس).

في نفس الفترة تولى محمود الشريف اصدار مجلة (الافق الجديد) الادبية، ومن ثم رئاسة تحرير جريدة (الجيروسالم ستار) التي كانت تصدر باللغة الانجليزية في القدس وهي الصحيفة التي توقفت بعد ذلك ثم عاودت الصدور عن الشركة الاردنية للصحافة والنشر من عام ١٩٨٢ حتى عام ١٩٨٨ ثم اغلقت نهائيا.

في خريف عام ١٩٦٨ قرر الشريف ان يجرب خبرته الاعلامية في منطقة اخرى من العالم العربي، في الخليج، فحزم امتعته وسافر الى دولة قطر حيث استدعته حكومتها لانشاء ادارة خاصة للاعلام بما تنطوي عليه من مؤسسات كالاذاعة والتلفزيون والمطبوعات والنشر.

ولقد كانت هذه الفترة خصبة بالعطاء امتدت ما بين الاعوام ١٩٦٩ حتى ١٩٧٤، تولى خلالها محمود الشريف رئاسة اتحاد الاذاعات العربية. وفي عام ١٩٧٤ اشتد به الحنين للعودة الى الاردن وللصحافة. فقبلت استقالته، ولكن اعيد تعيينه مستشارا للاعلام في الديوان الاميري

خلال الفترة من عام ١٩٧٤ وحتى عام ١٩٧٨، ثم عاد الشريف ليستانف رئاسة تحرير الدستور وادارتها العامة من عام ١٩٧٧ وحتى عام ١٩٨٨ حين تحولت الصحف الى شركات عامة انتهت بان سيطرت الحكومة على ادارات الصحف واخرجت مؤسسيها الشرعيين منها في عام ١٩٨٨، وكان الشريف احد هؤلاء المؤسسين الذين ابعدوا عن مناصبهم، ولكن فترة الابعاد لم تدم طويلا اذ لم تلبث رياح التغيير والديمقراطية ان هبت على البلاد مع الانتخابات النيابية التي شهدها الاردن في العام ١٩٨٩، وكان اول اجراء اتخذته حكومة السيد مضر بدران هو ان اعادت مجالس الادارات السابقة في الصحف واعادت من ابعدوا الى مناصبهم.

ومما يذكر هنا انه بعد تسلم الشريف مسؤولياته في جريدة الدستور عين عضوا في المجلس الوطني الاستشاري الذي شكل عام ١٩٧٨ لسد الفراغ الذي احدثه قرار تجميد الحياة النيابية في البلاد ولم يفقد الشريف عضويته في المجلس بعد انتهاء مدته القانونية، فقد احتفظ بمقعده في المجلس الوطني الاستشاري الثاني عام ١٩٨٠ وبقي فيه حتى انتهاء مدته في عام ١٩٨٢ وتشكيل المجلس الثالث والاخير.

وقبل ان يتسلم الشريف اول حقيبة وزارية له في عام ١٩٩١ كان عضوا في اللجنة الملكية لصياغة الميثاق الوطني، وهي اللجنة التي انهت اعمالها في عام ١٩٩٠ بعد ان صاغت الميثاق الذي حدد اسس العمل السياسي والحزبي في الاردن، ورسم الاطار المناسب لذلك في المستقبل.

ويبقى السؤال: متى يضع محمود الشريف خلاصة ما يقارب اربعة عقود من القتال والترحال بين الصحف والمؤسسات الاعلامية المختلفة في الاردن وخارجه متى يقول كلمته، ويختصر تجربته للناشئين من الاعلاميين الاردنيين والعرب. غير ان (ابا شوقي) ابا يبدو يريد ان يستمر في سباق الماراثون الاعلامي قبل ان يقول كلمته، وبالمناسبة فانه لا يوجد للاستاذ محمود الشريف ابن باسم (شوقي) وانما هذا هو الاسم غير الرسمي او (العائلي) الذي عرف به الدستور الاستاذ سيف محمود الشريف.. ويسافر (ابو شوقي) في العطاء.. وننتظر نحن الذين تتلمذنا على يديه كلمته التاريخية ولهذا الوطن الجميل.



ملحق الدستور الاسبوعي
تأسست ٢٨ / ١٩٦٧
السبت ١٧ شعبان ١٤١٤هـ الموافق ٢٩كانون الثاني ١٩٩٤م رقم العدد ٩٤٩٨ السنة السابعة والعشرون عمان



نبيلة بصدران تعترف ان الصم يمكن ان يكونوا طلبة ناجحين



[illegible] في العموميات والتعبير الى المشكلة مباشرة

نبيل صوالحة

حاولنا سنوات ان نقدم مسرحاً يومياً ولم نحققه الا اخيراً

هشام يانس

الثقافة لكل الناس في منتدى شومان

ص٧

وسائل ليست صعبة في مواجهة المخاوف

ص١٤

توامان في الشكل توامان في المهنة

ص١١

حكاية

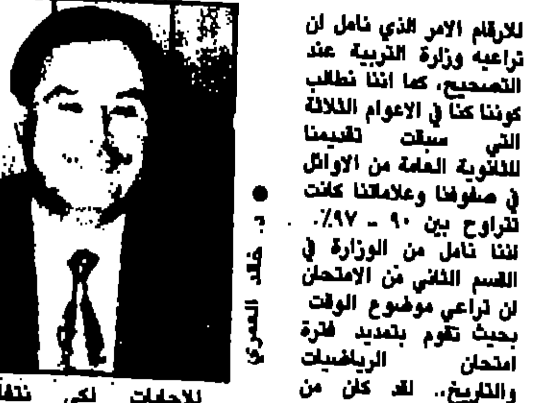
ام العاصي

هاتفته احدى القارئات، وهي تقول له: لنا عتاب عليك. فانت تكتب عن المدن والقرى والحارات.. والاماكن التي جبتها وتركت ذكريات ما في حياتك وحياة غيرك ممن كانوا هناك. وكاني بك تنسى قريتنا الجميلة التي تقع على الخاصرة الغربية لمدينة رام الله.. فانت اذا ما ذهبت اليها احسست بانك قريب جدا من اللد والرملة.. و..و...
- عفوا.. عن اية قرية تتحدثين..
ردت هي بسرعة:
- عن بيت نوبا.. اتراك جئتها زائرا.. او سمعت بها او قرأت عنها.. ان لم تكن لا هذا ولا ذاك وما اظن فانها قرية جميلة.. تشتهر.. بـ.. و.. و...
تقولين بيت نوبا..
- نعم..
كانت امه حين كبر وكان يتوسد ركبتها لكي تحكي له حكاية من حكاياتها الطريفة والمسلية كثيرا ما تقول لصاحبنا..
- اتعرف انك ازعجت نصف نسوان المدينة..
ويستغرب صاحبنا من قول امه فيسالها كيف..
- حين استعصى حليبي عليك. رحت انا ووالدك نطرق ابواب البيوت في الرملة، لكي نبقيك ساعة او دون ذلك عند ام محمد تارة، وتارة عند ام سعيد وثالثة عند ام.. وخامسة.. وسادسة وعلى هذا فان نصف الامهات في الرملة انت رضعت من حليبهن.. لذلك فان فلانة لم تكن تجوز لك كزوجة.. وكذلك فلانة وفلانة لانك رضعت معهن.. الى ان استقر بك المقام ذات ليلة وقد اشتد بك الجوع.. واضراب الستة والثلاثين في اوجهه... جاء من يقول لوالدك بان امراة تدعى ام العاصي وتسكن قرية قريبة من رام الله تعرف باسم بيت نوبا استعدت لاستضافتك عندها فحملناك وذهبنا الى هناك..
كانت ام العاصي.. تعمل في الكرم الكبير الذي كانت تملكه هي وزوجها.. وهو كرم مليء باشجار اللوز والتين والصبر والزيتون والجميز ولها من الاولاد دستة كبيرة وكانت امراة طيبة قالت حين راتك..
- انه طفل ضعيف..
فرد عليها والدك وهو يكاد يبكي..
- ولهذا جئناك به..
فردت:
- ساعتبره واحدا من اولادي وسارعاه كما ارعاهم.. وقطرات الحليب سيقتسمها .. مع هذا الطفل الصغير واشارت الى ابن لها اصبح صديقا لصاحبنا حين امتد بهما العمر.. ومكث صاحبنا في بيت نوبا ما شاء الله ان يقيم.. وحين اعادته ام العاصي الى اهله في الرملة.. قالت امه حين راته كان في حليب ام العاصي دسم لا يتوفر في حليب غيرها من الامهات. ولم تنقطع ام العاصي عن زيارة الرملة، بل انها كانت تاتي كلما حنت لصاحبنا ومعها زوجها واولادها فتقيم في بيت والد صاحبنا ما شاء الله ان تقيم وقد حملت معها مونة الصيف والشتاء الشيء الكثير: هذا تين مجفف وهذا زيتون مرصوص وهذا زيت طازج من المعصرة وهذا دبس وتلك كسبة وذاك سيرج وذاك زبيب.. وكانت تقول وهي تفرغ هذه المونة من العربة في باحة البيت الكبيرة: كل هذا من اجل ابني الذي ارجو الا ينساني..
بل ان صاحبنا.. حين هاج به الشوق ذات مساء الى تلك الديار راى نفسه يعرج في الطريق الى بيت نوبا..
ويومها صاح عليه الرجال في الركب..
- الى اين تمضي بنا والطريق من هناك وليس من هنا؟
فرد عليهم: اعرف ذلك ولكن لي في بيت نوبا اما لم ارها.. منذ ايام الرحيل القسري عن الرملة..
كان يعرف بيت نوبا بيوتها وشوارعها وسوقها التجاري الصغير وكروم التين واللوز والمشمش فيها، فما ان دخل اول كرم صادفه حتى اضيء المكان بنور فرش ارضية المكان فولى الجمع هاربين لا يدرون اين هم ولم يصح هو مع الجمع الا وهو ينزل المنحدر الهابط من تلة مرتفعة تطل على قرية سلبيت والصبح قد انبلج او كاد..
- تذكر كل هذا وهو يستمع الى الفتاة على الهاتف تعتب عليه وهي تردد: ان بيت نوبا جميلة..
- اعرف ذلك..
- كيف
- كانت لي ام في بيت نوبا تدعى ام العاصي..
ردت الفتاة.. انها خالتي...
ولم يتمالك صاحبنا نفسه من المفاجاة فوضع سماعة الهاتف في مكانها والقى براسه بين راحتيه وراح يبكي...

فوز الدين البسومي

طلبة الثانوية العامة - الفرع الادبي يضعون همومهم امام وزارة التربية والتعليم ويطالبون بزيادة الساعات المقررة لامتحاني التاريخ والرياضيات

نحن مجموعة من طلبة الثانوية العامة / الفرع الادبي، نضع هذه الملاحظات امام وزارة التربية والتعليم، كنا قد تقدمنا لامتحان مادة الرياضيات التي هي مادة اساسية تحظى بخمسين علامة في الفصل الاول من المجموع العام وكما هو معروف فان طالب الفرع الادبي تكون للمادة العلمية لديه ليست رئيسية، لذلك نطالب بان تراعي وزارة التربية هذه الناحية لان هناك اخطاء ارتكبناها وانحصرت في عملية نقل خاطئة وغير مقصودة للارقام الامر الذي نامل ان تراعيه وزارة التربية عند التصحيح، كما اننا نطالب كوننا كنا في الاعوام الثلاثة التي سبقت تقديمنا للثانوية العامة من الاوائل في صفوفنا وعلاماتنا كانت تتراوح بين ٩٠ - ٩٧٪. لذا نامل من الوزارة في القسم الثاني من الامتحان ان تراعي موضوع الوقت بحيث تقوم بتمديد فترة امتحان الرياضيات والتاريخ.. لقد كان من اسباب الاخطاء التي حصلت معنا في امتحان الرياضيات ان ادركنا الوقت ولم نستطع القيام بمراجعة للاجابات لكي نتفادى الخطأ الذي وقعنا فيه. ونحن لا نريد ان نزيد الشكاوى امام وزارة التربية ولكن ما نذكره الان وما وقع معنا مشكلة تتكرر كل عام ولهذا فاننا نامل من الدكتور خالد العمري وزير التربية والتعليم الرحمة والعطف باخذ هذه الملاحظات بعين الاعتبار، على ان نسمع او نلمس في القريب تجاوبا وربما ايجابيا حول ما طرحناه من قبل الوزير.





● د. خالد العمري

مجموعة من طلاب الثانوية العامة الفرع الادبي لعام ١٩٩٤

على غرار طريق الموجب - الكرك:

لماذا لا يتم تركيب شواخص مرورية على الطرق الخارجية الاخرى؟

الذي يزور مدينة الكرك عن طريق وادي الموجب يلحظ اهتمام وزارة الاشغال العامة والاسكان بامور ذلك الطريق المهم اذ يبدو ان المسؤولين قد ادركوا اهمية هذا الطريق بل وخطورته.. فعمدوا الى وضع شواخص مرورية... على طول الطريق بدءا من منطقة حسبان نزولا الى وادي الموجب وصولا الى الكرك وهو طريق يعاني من انحدارات عميقة وبالتالي يعاني من منعطفات كثيرة لهذا كثرت الشواخص المرورية على ذلك الطريق.. ان مثل هذا الامر من الامور المحمودة لوزارة الاشغال العامة ولكن طريق وادي الموجب ليس الطريق الخطر الوحيد في المملكة بل هناك طريق اربد - الحمة الاردنية وهو طريق يعاني من انحدارات مخيفة وكذلك طريق حمامات ماعين والحادث الذي وقع يوم الثلاثاء ١٩٩٤/١/١١ على طريق حمامات ماعين ليس ببعيد عنا بعد، وكذلك طريق العارضة - الاغوار الشمالية وما فيه من انحدارات عميقة ايضا... المنعطفات اكثر خطرا وغيرها من الطرق الكثير.. ان قانون السير حصر مسؤولية تركيب الشواخص المرورية على الطرق الخارجية بوزارة الاشغال العامة والاسكان والامل بالدكتور عبدالرزاق النسور وزير الاشغال العامة والاسكان ان يعمل على تشكيل لجنة فنية مهمتها دراسة اوضاع الطرق الخارجية على الطبيعة لتقرير ما يحتاج منها الى الشواخص المرورية، وذلك منعا للحوادث المؤسفة التي تقع عليها املين ان يتم اخذ هذا الاقتراح بعين الاعتبار..

● د. عبدالرزاق النسور

خالد يوسف خشرم

رغم المخالفات التي تحرر بحق سائقيها

بعض الباصات العاملة على خط الجامعة - صويلح لا تتقيد بقواعد السير وانظمة المرور

بعض الباصات العاملة على خط الجامعة الاردنية - صويلح مع الاسف لا تراعي اصول السواقة فسائق الباص احيانا يخرق القانون باضافة ركاب زيادة في الباص ثم ان بعضهم يستعمل اسلوب السرعة في قيادة الباص ثم اسلوب التجاوز الخاطيء ثم عدم التقيد بالاشارات والشواخص المرورية.

خاصة شواخص قف.. واحيانا يتوقف الباص عند مدخل.. او امام مسجد ابو قورة او تقاطع او قبل الاشارة الضوئية باعتبار متناسيا انه بذلك انما يقلق المصرب على السيارات التي تسير خلفه..

لقد شاهدت بام عيني اكثر من باص يتم توقيفه من قبل دورية للمرور وتتم مخالفته اليس على السائق ان يتعظ من المخالفة الاولى ولا يستمر في المخالفة؟
لماذا يسرع؟
لماذا يتجاوز؟
لماذا لا يتقيد بتحميل العدد المطلوب، ويسير بهدوء شانه شان السيارات الاخرى؟؟ لماذا.. اسئلة اريد اجابة عليها.

اسامة عبدالله شريف

بعد مضي خمسة عشر عاما على وجوده:

شارع الانباري بحاجة الى جدار استنادي لكي تتم توسعته في المستقبل

شارع الانباري الواقع في المدينة الرياضية قطعة الشمالي حوض (٢) مضى عليه اكثر من ١٥ عاما وهو ما زال بعرضه القديم ثمانية امتار بدلا من تحويله الى عرض ستة عشر مترا كما هو مقرر من قبل ، بسبب ارتفاع الردم فيه، لقد قامت الامانة خلال عام ١٩٩٣ ببناء حوائط استنادية على اجزاء من الشارع لتوسعته، الا ان الشارع بحاجة ماسة الى جدار استنادي عند نقطة التقاء هذا الشارع مع شارع مسكويه، حيث ان هذا التقاطع خطر بسبب الانحدار الشديد في الشارع ، وبسبب عدم وضوح الرؤية لان الشارع اصبح له عرضان مختلفان، مما سيتسبب في وقوع حوادث مفجعة لا سمح الله، وهذا نداء نوجهه الى امين عمان، علما باننا تقدمنا بمذكرة خطية الى الامانة موقعة من سكان الحي دون فائدة.

عن سكان الحي
المهندس نبيل محمد سعيد كمال

حولها شارع «الدستور» الى تجاري ولم يسمحوا لاصحاب القطع الصغيرة باقامة ابنية تجارية عليها

نود في البداية ان نقدم كل الشكر والتقدير لجريدة الدستور التي تبنت قضية شارع الدستور - حي نزال من البداية فقد كان لها الفضل الكبير في تحويل شارع الدستور الى شارع تجاري، هذا التحويل الذي اسعد الكثيرين، لكن العدالة لم تتحقق لكافة المواطنين على الشارع المذكور فقد تم تحويله الى شارع تجاري باحكام خاصة، وهي ارتداد امامي ستة امتار لكنه في الوقت نفسه سمح للمواطنين الذين لهم ابنية سكنية على الشارع المذكور وهم يمثلون ما نسبته ٩٠٪ بتحويل ابنيتهم السكنية الى محلات تجارية بنفس الارتداد للسكن وهو ٣امتار لسكن د، ٤امتار لسكن ج وهذا شيء جميل. لكن المشكلة هي اننا نحن المواطنين الذين نمثل ما نسبته ١٠٪ من اصحاب قطع الاراضي الصغيرة الفارغة او التي تركنا جزءا اماميا منها لبناء المحلات التجارية عليه لم يسمح لنا بالبناء الا بعد توفير ارتداد امامي لستة امتار وهذا يؤثر علينا اذ اننا سنخصص مساحة كبيرة من الارض في الامام وسيكون المحلات صغيرة جدا وغير مناسبة، وكذلك فانها ستكون مرتدة عن المحلات المجاورة بثلاثة امتار . وغير ظاهرة على الشارع العام الامر الذي يفقد الشارع الميزة الجمالية له علما بان عرض هذا الشارع ٣٠ مترا.

اننا ومن خلال ملحق الدستور الذي يحمل اسم الصحيفة التي يصدر عنها الملحق نناشد د. ممدوح العبادي امين عمان بالغاء الاحكام الخاصة المفروضة على الشارع وهي الارتداد الامامي لستة امتار ليصبح تجاريا محليا ضمن سكن ج، د وبذلك يتم توحيد الارتدادات لكافة المواطنين مما يعطي الشارع ميزة جمالية ومظهرا حضاريا مميزا وكلنا ثقة في تحقيق العدالة والمساواة لكافة المواطنين.

خليل حسن عبدالقادر
جمال القريني

العلكومية الجديدة في خريبة السوق:

قدموا الخدمات للعلكومية القديمة بينما العلكومية الجديدة ما زالت تنتظر



● د. سوح العبادي

● المهندس احمد النواوي

● المهندس مروان بشناق

سبق لملحق الدستور ان تبنى قضية الخدمات في منطقة العلكومية والعلكومية هي منطقة تقسم الى قسمين: الاول العلكومية القديمة والقسم الثاني العلكومية الجديدة، لكننا بتعلق بالقسم الثاني وكلا القسمين يقعان في منطقة تشهد كثافة في السكان تعرف باسم خريبة السوق لان هذا القسم الذي يعرف باسم حي السعادة في العلكومية الجديدة ما زال سكانه يحلمون بالكثير من الخدمات اليومية.. المواصلات مثلا من باصات مؤسسة النقل تصل جاوا . خريبة السوق. العلكومية القديمة لكنها تحجم عن الوصول الى العلكومية الجديدة.

ثم ان العلكومية ما زالت تشكو من عدم اكتمال شبكة الطرق المعبدة فيها. كما ان المنطقة بحاجة ماسة الى مكتب للخدمات البريدية مثل مكتب للبريد اضافة الى تامين الخدمات الهاتفية للسكان وقد سبق لنا ان وجهنا نداء الى الاخوة المسؤولين في مؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية لتلبية طلبات السكان من الهواتف.

كما ان المنطقة بحاجة الى عيادة صحية او مركز صحي، وكذلك وهذا هو الاهم عدم وصول التيار الكهربائي للعلكومية الجديدة حيث ما زال سكان المنطقة يستعملون اللوكسات للانارة والمحظوظ من لديه موتور ديزل للحصول على التيار الكهربائي، وهو امر مكلف ولا يستطيع تامينه كل ساكن في العلكومية

انكم في ملحق الدستور تقومون باجراء دراسات ومقابلات وتحقيقات محلية عن المناطق التي تحتاج الى خدمات يومية، ومن هذا المنطلق فاني ادعوكم لزيارة المنطقة على الطبيعة. والكتابة عنها بحرية لعل المسؤولين في كل من امانة عمان ووزارة الصحة

ووزارة الاتصالات والبريد ومؤسسة المواصلات السلكية واللاسلكية وشركة الكهرباء الاردنية لتامين هذه الخدمات والمطالب التي يحتاجها سكان العلكومية، شاكرين لملحق الدستور اهتمامه مسبقا..

عنهم محمود علقم

برقية الى مؤسسة الاذاعة والتلفزيون

وصلت بعض برامج التلفزيون الاردني مع الاسف الى طريق وعر مسدود منذ مدة طويلة واصبحت بعض البرامج ذات قيمة والبيمة جدا، وتم ايام استحدثت برامج جديدة قيمة منها برنامج (فكر واربح) المفيد الذي يقدمه رافع شاهين، البرنامج الذي اشتاق اليه المواطن منذ فترة طويلة، اتمنى على مؤسسة الاذاعة والتلفزيون التفتيش عن برامج جديدة يشتاق اليها المشاهد بدلا من بعض البرامج التي لا تسمن ولا تغني من جوع.

محمد صالحة







● رافع شاهين

لقطة

في هضبة القرية للتسية قرب سحاب ماسورة المياه المكسورة حرمت المنازل هناك من المياه.. فمن يشكو السكان اذا لم تكن هناك دائرة ليتم تبليغها عن الكسر الذي مضت عليه اشهر كما يقول السكان؟

تصوير جورج كزنيان

حركات مرصودة

من يتلاعب القهر بالوابه لا بد له من الصراخ في الصمت انتشرت الدمعة اكثر. وتقدمت بحرقتها فاجتاحت تضاريس الوجه الذابل مبللة القلب برذاذها المتدافع. فتاة احتلت تفاصيل الشرفة بفعل خطواتها المنقادة بقنوط نحوها لا اكثر من ذلك
لم يكن للشرفة اي معنى يذكر، ولا حتى لشعر الفتاة المتجمع في حلقه حديدية تحد من حركته، وتهبه اغفاءة هادئة وطويلة تدريجيا اخذ تركيز الفتاة يزداد بفعل الاجواء الرتيبة والاحداث المعتادة التكرار توالت عليها الذكريات وامتدت كاشواك تنغرس في الاجساد. تصل ما بين الدمعة والحسرة ما بين الحدقة والنظرة ما بين الشقاء وصرخة الاه
همست للفكر مجادلة يجب ان اتحرك
- الى اين،،
- كل الاماكن لي
- حقا،، والدوائر
- ليست سوى خطوط من الوهم
- اخترقيها الان!
- الفعل
- ماذا تنتظرين،
- احاول ان اتحرك لكن عاجزة عن فك خط الوصل
- لا بد من ثغرات.
- عاجزة تلك الدوائر تعميني. ربما في وقت اخر
- بل شعورك بالعجز يفجرك، واي وقت غير هذا الوقت عبث.
صرخت . تداولتها الادخنة المتصاعدة بحرية من لهاثات المساحات المتسارعة في النهوض . نظرت عبر الشرفة، واي اهمية للنظر!! فكت وثاق شعرها.. والقت بتلك القطعة الحديدية بعيدا، صرخت خصلات الشعر وانطلقت بجنون. تاهت. تبعثرت، مدت يدها لجمعها من جديد، لم تجدها فكرت. اتراها كانت تنتظر هذه اللحظة، اهناك ابد خارج النفس تحطم الدوائر لتصرخ النفس بجنون،،

مريم ابو ريا

خبايا الحزن

في القلب حزن في العين دمعة في جسدي المهترىء خارطة للجرح الازلي الكبير . اه يا روحي الممزقة كالثوب البالي.. ملقاة على رصيف الموت الاخرس...
ماذا عساني اصنع لك؟؟ يا قلبي المزروعة فيه كل اشجار الحزن الهرمة . يا مطر عيني النازل تروي شجرات حزني.. كانك فرح بها!؟ وتكاد تشق راسي كي تخرج اغصانها المترامية في كل انحاء جسدي.. وحيد في هذا الليل.. والليل يطبق بكلتا يديه على عنقي.. يحاول خنقي، واحاول الصراخ.. لكن عبثا احاول فلا يخرج صوتي.. اصارع شهقة الموت بزفرة الحياة، والليل يقبض على عنقي كالطفل يقبض على دمية، ماذا ينجيني من هذا الموت الذي يعبث في دهاليز روحي المسكونة بخبايا الحزن من كل العصور؟؟
ماذا ينجيني من هذا السيل الجارف من مطر عيني يحمل بذار فرحي ويلقي بها في جحيم العمر.. كيلا تنمو؟؟
كيلا ترى النور ابدا .
من ينجيني من هذا الظلام الدامس ولو باشعال عود ثقاب.؟؟

ناصر ابو عمر

فوق المصلحة

اتفق اثنان..
بقيا على الاتفاق..
نادى بالفرقة.. احدهما
على وتر المصلحة الشخصية.. عزف
وحب الذات والانانية
قال: مصلحتي اولا.. ثم صديقي
حقق ما يريد
لكنه.. خسر الصديق
عاتبه ضميره..
لم يعاتبه صديقه..
زاده ندما..
لكن.. من بحر التسامح والحلم
غرف له.. الصديق
لتبقى الصداقة هي الاقوى
وتسحق الانانية
والتفاني.. التفاني في ذات الصديق..

اسماء النوايسة

١
للتي ترقص مثل فراشة في حديقة القلب
يدان رقيقتان
تمسح عني سنين الهم والتعب
للتي اعشقها: خصر جميل
وشعر طويل.. طويل
ووجه حزين
كلون الذهب

٢
لا تامريني سيدتي
فانا لا ارمي نفسي عليك
وشعري ليس رسولا يتوسل اليك
لكن.. لكن الحب قد يشغل قلبي
واخاف عما قريب
ان يقبل شعري يديك

٣
اعذريني سيدتي..
اذا توقفت عن الكتابة
لعينيك الدافئتين
اني كتبت بكل اللغات
وليس بوسعي ان اصف
هاتين اللؤلؤتين..

٤
سيدتي:
لا تبحثي عني ابدا
لا تهاتفي في المساء
لا تضربي لي موعدا
او تقراي الفنجان
فدعي هذا الهراء
فانا في فنجان قهوتك
وفي حقيبة يدك
وفي ازهار شرفتك
وسجني مستحيل
لاني كالهواء

٥
لم يعد بوسعي ان اعيش متعبا كالمساكين
بصمت وقهر..
وخوف دفين
وليس بمقدوري بعد اليوم
ان اقدم شعرا.. مكتوبا
بزهر الياسمين
والا يكون عشقي
مبللا بالدمع
وغارقا
بانهار الحنين

٦
باي اللغات
اذيع نبا حبي الكبير
باي اللغات؟
ارشديني لاسلوب
ليس فيه مفردات

ابراهيم درويش

● المنازل الحجرية


● الصيرة المهدمة

حمنانة بعد ان هجرها السكان

لماذا لا تمتد اليها جمعيات المحافظة على التراث المعماري قبل ان تضيع

تحقيق: حسين العموش

الذين يعرفون حمنانة قبل عام ١٩٨٠ قد لا يعرفونها الان، وقد يتبادر الى اذهانهم انها قرية اخرى تشبه الى حد بعيد تلك القرية العامرة باهلها وناسها. فانت لن ترى ذلك الحصان الابيض المربوط تحت شجرة اللوز الكبيرة ولن ترى غير ارضية البيادر الخالية من القش في الطرف الشرقي من القرية، ولن ترى قطيع الاغنام وهي تشرب على البئر فيما يدعوها الراعي الى الشرب. لقد غدت القرية الان مسكنا للطيور بعد ان هجرها الناس، والذي يعرف حمنانة جيدا يسمع نشيجها وبكاءها الابدي كلما اطل عليها من ذلك الطريق الضيق الذي يوصل القرية بالحياة، او يوصل الحياة بها، واية حياة هذه حين تخلو البيوت من البشر وحين يخلو «حوش الاغنام» من الخراف الصغيرة؟اية حياة هذه حين يترجل الفارس عن حصانه ليتم «تحميله» في السيارة / الشاحنة؟ واية حياة هذه حين «تذرى» البيادر باتجاه الشرق في موسم الرياح الشديدة، فتاخذها الى غير رجعة؟ انها حمنانة وهي الان حمنانة القديمة التي تتبع اداريا لمحافظة المفرق.

ام صويوينة

يقول بعض السكان ان الاسم القديم لحمنانة هو ام صويوينة وحين بنيت القرية اخذ اسم حمنانة يطلق عليها ومن المعروف ان اسم حمنانة يضم العديد من المناطق مثل منطقة ام الحبل وقلمة والمخمل وام بياضة وهناك «رجم قلمة» وهو كوم مرتفع من الحجارة يطل على القرية من الغرب. ونظرا لانشغال السكان بتربية الحيوانات فقد كان حليب اغنامهم يحتاج الى عملية تصنيع ولذلك اقام «جبان» في القرية ليقوم على هذه الصناعة. وقد كانت القرية تخلو من الدكاكين والمحلات التجارية والسكان كانوا يتسوقون من جرش او بلعما او المنور. اما التعليم في حمنانة فقد كان حظها فيه مثل بقية القرى الاردنية في تلك الفترة فلم تخل من وجود خطيب مقيم في القرية يعمل على تدريس الاولاد وتحفيظهم آيات من القرآن الكريم.

وفي اغلب القرى الشبيهة بقرية حمنانة تسير الزراعة في خط موازٍ لتربية الاغنام وذلك لاتصال الاولى بالثانية. كما ان الزراعة المقصودة في تلك الفترة من الزمان هي زراعة القمح والشعير فقط وذلك لعلاقتها بالحياة العامة في القرية وللحياة الزراعية في حمنانة نمط عادي لا يميزها عن غيرها من القرى، اذ ان الادوات الزراعية المستعملة كانت بدائية حيث يقوم «البذار» وهو الشخص الذي يقوم بعملية «بذر الحب في الارض ثم تاتي المرحلة التالية وهي عملية حراثتها بواسطة ما يسمى «عود الحراث» وهو مصنوع من الخشب المتين تثبت به «سكة حديد» تصنع عند الحداد لهذه الغاية. ومن المفيد ان نذكر ان عود الحراث الذي يجره الحصان هو غير عود الحراث الذي تجره البقرة فهو يقوم على عامودين متباعدين عند الحصان الا ان له وضعية مختلفة عند البقر حيث يقوم ما يسمى «الفدان» وربما كانت هذه التسمية تركية فهي تعني اثنين من الثيران او البقر يجمعان مع بعضهما ويركب عليهما يسمى «النيرويتوسط النير ما يسمى «الشرعة» وهي مصنوعة من جلد البقر او الجمل لتكتسب المتانة والقوة وطول العمر.

ويقوم الحصان او الفدان بسحب المحراث ويوجه الحراث الدابة بحبلة مشدودة في يده، وفي اليد الاخرى يحمل «المنساس» وهو عبارة عن عصا طويلة من الخشب يثبت في طرفها مسمار او قطعة مدببة من الحديد يستعملها الحراث في حث الدابة على المسير، حتى اذا انهى عمله مسح جبينه من العرق المتدفق منه وتوجه الى الله بالدعاء والابتهال: «الله لا يضيع النا تعب.. يا الله الغيث يا ربي» حتى اذا نزل المطر ابتهجت الوجوه وفرحت وتسامر القوم في بيت كبير القرية ولا باس من لعب المنقلة وسماع صوت الربابة لتعم الفرحة حين تزغرد حبات المطر على الابواب الخشبية القديمة ويعزف الكون «سيمفونية» الحياة والمرح.

ما بعد الزراعة

ولا يختلف موسم الحصيدة في هذه القرية عن غيره في باقي القرى في تلك الفترة اذ يهب الصغير والكبير للقيام بحصد القمح او الشعير، ويبلغ التكافل الاجتماعي اوجه حين تنتهي اسرة من الاسر من حصد زرعها لتهب لمساعدة جيرانها وهذا ما يسمى «العونة» وهي ماخوذة من التعاون وقد شاع في تلك الفترة ما يسمى «الحصيدة» وهي قيام شخص ما بحصد زرع شخص اخر مقابل اجرة معروفة غالبا ما تكون من ذات المحصول ومن مراحل الحصيدة عملية «التشميل» وهي عملية جمع الزرع بعد حصده على شكل «شملة» جمع شمال وهي بمقدار كمية كبيرة من القش ويسبق هذه العملية ما يسمى «التحليل» او «الحلل» وهي عملية جمع القش بعد حصده والحلة تعادل ما مقداره قبضة اليد او «المنجل» من الزرع، يضعها الحصاد ارضا ومن المتعارف عليه ان امور جمع الحلل هي من مهمة النساء على الاغلب.

ويعتبر «المنجل» الاداة الرئيسية المستخدمة في عملية الحصيدة الى جانب الحصيدة بالايدي والمنجل اداة محببة جدا الى القلوب، وكان الحصادون يناجونها بالغناء باغنية معروفة في منطقة شرق الاردن ومن هذه الاغنية:

منجلي ومنجلا
راح للصايغ جلاه
ما جلاه الا بعلبه
ريت هالعلبة فداه

اما الرجيد فهي المرحلة التالية للحصيدة وتقتضي القيام بحمل القش الى امكنة البيادر وذلك باستعمال الدواب حيث يتم تجهيز مكان البيدر لهذه الغاية فيتم كنس الارض وتنقيتها من الحجارة والحصى الصغيرة وعلى مواقع البيادر في الطرف الشرقي من حمنانة تتم عملية «الدراسة» اي دراسة البيادر وذلك بالطرق البدائية ذاتها حيث يجهز ما يسمى «لوح الدراس» وهو قطعة خشبية كبيرة مستطيلة تجرها الدواب وتستعمل لتفتيت القش ويتخلل الدراس ما يسمى «قلب الدريخة» والدريخة هي البيدر المدروس وتتم عملية القلب بواسطة «الشاعوب» وهي اداة حديدية على شكل قضبان متباعدة نسبيا تتيح عملية قلب القش غير المدروس تمهيدا لدرسه.

اما التذارية فهي اخر المراحل وتتم بواسطة «المذراه» وهي اداة خشبية على شكل اصابع اليد الا انها اطول مجموعة في محور ثابت متصل بقطعة طويلة من الخشب ولعملية التذارية اوقات معينة حين يكون الهواء خفيفا وهذه الاوقات اما في الصباح الباكر او في الامسيات الصيفية الجميلة والهادئة تحت ضوء القمر.

● تصوير جورج قنازع

● منظر عام للقرية


● قرية حمنانة الجديدة

وقد تطورت هذه العمليات تبعا لتطور الحياة الانسانية، فدخل الى حمنانة قبل غيرها من القرى «التراكتور الزراعي» ليقوم بمعظم العمليات والمهام انفة الذكر.

البناء

● المنزل:

في اي مجتمع من المجتمعات تواكب عملية البناء التطورات الاقتصادية والاجتماعية للسكان. وقد كان الاهالي متشابهين الى حد بعيد ضمن هذا الاتجاه وطبقا لذلك كانت لكل عائلة غرفتان مبنيتان من الطين والحجارة القوية تستعمل احداها لاستقبال الضيوف فيما تستعمل الاخرى للمعيشة، وعلى مقربة من غرفة المعيشة توجد في الاغلب «الخشه» التي تستعمل للخبز حيث يتربع «الصاج» فوق «الهوادي» الثلاث وهي جمع «هودية» وهي عبارة عن حجر كبير اما «الصاج» فهو الاداة الحديدية التي توضع فوق الحجارة ليتم اشعال النار تحتها.

● الصيرة:

ويتصل ضمن مفهوم البناء في حمنانة ما يسمى «الصيرة» وهي شبه «السور» الذي يتم تجهيزه من الحجارة الصغيرة والكبيرة تجمع داخلها الاغنام وذلك لحمايتها و«الصيرة» نظام بناء خاص يقوم على وجود الحجارة الكبيرة في الاسفل ثم اغلاق الفراغات بحجارة مناسبة لتصبح على شكل حائط قوي.

● الدن:

وهو عبارة عن صيرة مصغرة وذلك لان استخدام «الدن» يختلف عن استخدام الصيرة فهو اقل ارتفاعا ويستعمل لحجز الخراف الصغيرة داخله ولا تتم عملية الحجز تعسفا بل انها تحجز لعدم قدرتها على المشي لمسافات طويلة حين ترافق امها طلبا للرعي.

● القبلوة:

وطريقها «قبو» او «قبوة» وهي عبارة عن حفرة في الارض، يتم البناء حولها بارتفاع بسيط وتستعمل لتخزين التبن والحبوب، الا انه في تلك الفترة لم تكن «الكياس» معروفة.

● بئر الماء:

كانت مصادر المياه الرئيسية هي مياه المطر، وكان سكان حمنانة يعدون لذلك ابارا خاصة يتم حفرها في باطن الارض لهذه الغاية ويتم تحويل القني اليها من مساقط المياه فاذا جادت السماء بخيراتها امتلأت الابار والا فان مصدر المياه لاهالي حمنانة هو عين خريسان التي تقع الى الغرب من القرية مقابل منطقة قلمة ومن الابار المعروفة باسماء اصحابها بير اخو بطة وبير ابن قلاب وبير ابو سمير.

قصة الهجرة

نظرا للتطور في وسائل الحياة الحديثة لم يستطع سكان قرية حمنانة ان يتعايشوا مع هذا الوضع بلا ماء ولا كهرباء ولا خدمات مما حدا بهم - وخاصة الشباب منهم - الى الاقتراب من مراكز الخدمات لتتوفر لهم مستلزمات الحياة الحديثة وقد بقيت مجموعة بسيطة من السكان وخاصة الشيوخ الذين ترعرعوا واكبرت حمنانة في احداقهم، بقوا صامدين في القرية القديمة الا انهم اخذوا ينسحبون شيئا فشيئا والذين يعرفون حمنانة يعرفون ان اخر شخص بقي فيها هو الحاج امسير محمد الوطات الذي رفض السكن في حمنانة الجديدة رغم انه اقام منزلا حديثا فيها الا انه فضل العيش في موطنه القديم وبقي فيها حتى وفاته رحمه الله ليضرب لنا مثلا حيا على تشبثه بتربته وارضه.

الى الغرب من قرية بلعما والى الجنوب منها بنحو اثنين من الكيلومترات تلوح لك بيوت حديثة في منطقة جميلة، لكنها ليست اكثر جمالا من حمنانة القديمة على ان اهلها اسموها حمنانة الجديدة، كاخر ما يستطيعون تقديمه من وفاء واخلاص لقريتهم التي احبوها كثيرا، لكنهم لم يستطيعوا ان يقهروا صراع الحداثة والتجديد فبقيت حمنانة هي حمنانة لكن لسان احدهم يلفظ بتلك الكلمة حين ينطق بها عندما يقول «الجديدة» او «القديمة» حتى ولو كان ذلك من باب الوصف فقط.

وتلك تساؤلات مشروعة نطرحها امام الجمهور فلماذا لا تقوم جمعيات المحافظة على التراث المعماري الاردني وخاصة المعنية منها والمتواجدة في محافظة المفرق بزيارة مثل هذه القرى، وعمل الدراسات الاجتماعية والاقتصادية عليها من حيث البنية المعمارية التي كانت قائمة ووسائل الحياة في تلك الفترة، انطلاقا من ان هذا العمل لا يعد عملا مختصا بفئة او جمعية بعينها والتي لا اعفي القطاعات الشبابية في محافظة المفرق وهي التي تزخر بهذه الثروة الفريدة من القرى الموزعة في ارجائها وادعو في الوقت نفسه النوادي الشبابية الرياضية منها والثقافية واخص بالذكر منتدى المفرق الثقافي، وتاتي هذه الدعوة من منطلق معرفتي بالنشاط الذي يتمتع به شباب المفرق علما بان جميع الجهات التي ذكرت تتمتع بمؤهلات القيام بهذه المهمة لتخرج عن اطار كون العمل الثقافي هو قراءة كتاب وكتابة قصيدة من الشعر والتنظير في الصالونات المغلقة وغير المفتوحة. لننقل هذا التنظير الى عمل جاد وواع يحفظ بسجله لنا اولادنا ومن ياتي من بعدنا.

قفزة كبيرة الى الامام في مجال رعاية الصم

نبيلة بدران:

اتمنى ان تفتح كل الابواب امام تقدم المعاقين سمعيا في التعلم والحياة

● نبيلة بدران

كتبت مها الشريف

لاول مرة في الاردن وربما في منطقتنا يتقدم ابناؤنا الصم لامتحانات التوجيهي. فستة من طلاب مدرسة الرجاء التابعة لجمعية رعاية الصم الخيرية يتقدمون لامتحانات التوجيهي في الفرع العلمي لتفتح لهم آفاق جديدة بعد ان كانت آفاقهم محصورة في الحرف والمهارات اليدوية. وفي محاولة للتعرف على عالمهم كان لنا لقاء مع السيدة نبيلة بدران امينة سر الجمعية لتحدثنا عن هذا الانجاز الكبير: بدات السيدة نبيلة حديثها فقالت: كان ذلك تحديا كبيرا فقد كان ابناؤنا الصم يصلون الى الثالث الاعدادي كحد اعلى ولاعطائهم فرصة كان لا بد من خوض هذه التجربة التي كانت قفزة كبيرة نحو الامل والتفاؤل سواء للاهل او للطلبة ونحن نتمنى ان يكون لهم نصيب في بعثات وزارة التربية والتعليم اسوة باخوانهم الاسوياء وكلنا امل في ان يتم تدريسهم في جامعاتنا في المستقبل القريب ان شاء الله، اما بالنسبة لسؤال حول كيف يتم تدريسهم؟ فقالت السيدة نبيلة يتم ذلك عن طريق قراءة الشفاه والاشارة معا، وهذا يتطلب معلمات مختصات وذوات كفاءة عالية، وبالتنسيق مع مدرسة الرائد العربي يقوم طلبتنا بزيارة المدرسة والمشاركة في نشاطاتها ليتفاعلوا مع الاطفال الاسوياء وليعيشوا وسط عالم هم جزء منه وعالمهم مليء بالمواهب والذكاء فهناك من يعزف البيانو وهناك المتفوقون في الملاعب الرياضية فالاشارة ليست كل عالمهم.

وحول اهداف الجمعية تقول السيدة نبيلة بالاضافة الى رعاية المعاقين سمعيا من جميع الاعمار وتاهيلهم واجراء الفحوصات السمعية ومعالجة النطق وتامين اجهزة السمع فان الجمعية تقوم بتنظيم الحلقات الدراسية والندوات التي لها علاقة بمشاكلهم والمشاركة في النشاطات العربية والدولية التي تتعلق برعاية الصم والقامة المؤسسات الاجتماعية والتعليمية.

وقد تم تاسيس مدرسة الرجاء لتعليم وتاهيل المعاقين سمعيا سنة ١٩٧٦ اي بعد حوالي العام من تاسيس الجمعية، واصبحت الان تابعة لوزارة التربية والتعليم بدلا من وزارة التنمية الاجتماعية وقد تبنت دولة قطر الشقيقة بناء المركز بالكامل سنة ١٩٨١ بعد ان خصصت وزارة التنمية الاجتماعية قطعة الارض وكان عدد الطلبة في البداية ٥٥ طالبا وطالبة واصبح عدد الطلاب الان ١٨٠ طالبا ويدفع الطالب جزءا بسيطا من التكلفة الفعلية كاقساط. ويغطي باقي التكلفة بتبرعات اهل الخير ودعمهم فالجمعية في امس الحاجة الى هذا الدعم والمؤازرة ليتسنى لها تحقيق اهدافها والسير خطوة اخرى نحو الامل والتفاؤل.

بقي ان نقول انه تخليدا لذكرى المرحومة الانسة ابتسام كمال اول مديرة للمدرسة تم افتتاح حضانة الاولى من نوعها وسميت باسم حضانة الابتسام.


● تعليم النطق

● نشاط وتعلم

● في الصف

مشاكل التدفئة القديمة والمستعصية اخذت تصبح شيئا من الماضي

مؤسسة ابو جاد التجارية تعتمد احدث طرق العلم في اختيار الانابيب وتوزيعها من اجل الاقتصاد والراحة

كتب مندوب الدستور

لم يعد خافيا على احد ان القفزات التي تحققت في عالم التدفئة المركزية، والتكنولوجيا التي ادخلت عليها قد وضعت حدا وحلا للمشاكل التي يعاني منها المواطن حاليا وهي قضايا تكاد تكون مستعصية وصعبة عند كل من يتعامل بأجهزة التدفئة المركزية، سواء في بيته او في مكتبه، او حتى في المباني الكبيرة.

هذه المشاكل تكمن في هدر الطاقة حتى ان المواطن يبدأ بعد فترة من تركيب التدفئة المركزية يشكو ويقول ان مصاريف السولار ارتفعت، وانني لا اكاد املأ الخزان بالوقود حتى اصاب بالدهشة بعد فترة قد تمتد لاسابيع فقط، حين اجد ان الخزان اصبح بحاجة للتعبئة من جديد. ومشكلة المشاكل التي يعاني منها معظم المواطنين تكمن في انابيب التدفئة تحت البلاط والتي تصبح بعد سنوات محدودة وكأنها انابيب حديدية من العصور القديمة متآكلة من الصدأ، وتنزف منها المياه وتلحق الاضرار بالمساكن، الامر الذي يضطر معه المواطن، اما الى حفر البلاط من جديد، او تركيب المواسير فوق سطح البلاط والغاء الخطوط السابقة، وفي كلتا الحالتين تكون الخسارة فادحة، وتأخذ من المواطن وقته وماله، اضافة الى الوضع النفسي الذي يسود بيته مع استمرار ورشات العمل لعدة ايام.

النقطة الثالثة التي يشكو منها هؤلاء الذين يقتنون اجهزة التدفئة المركزية هي انبعاث الدخان الاسود الذي يلحق بالبيئة ضررا فادحا، ويتسبب في تحول المباني المجاورة من اللون الابيض الى اللون الرمادي.

امام هذه المشاكل المستعصية، فإن صاحب احدى المؤسسات الخاصة، بجهود مباشرة منه ومن خلال خبرته الواسعة وبقائه خارج ارض الوطن سنوات طويلة استطاع ان يلم الماما تاما بأسرار هذه التكنولوجيا وان يحقق حلم كل من يرغب في اقتناء اجهزة التدفئة المركزية، بأن يحصل على الدفء المناسب ضمن مصروف طاقة محدود وان لا يفاجأ بتلف الانابيب ولن لا يرى اعمدة الدخان تتصاعد من مداخن التدفئة المركزية.

هذا الشخص الذي يحاول دائما ان يبتعد عن الكلام، ويترك الحكم للمواطن والفني والمهندس هو السيد جبران جاد مقدح، صاحب مؤسسة ابو جاد التجارية.

حديثه ينصب على الموضوع من الناحية العلمية والتقنية وبلغة المنطق والارقام يقول

- نعم هذه هي مشاكل التدفئة المركزية عندنا، وهي هدر الطاقة وتلف الانابيب وانبعاث الدخان الاسود..

وهذه المشاكل عانت منها اوروبا سنوات طويلة لكنها استطاعت بالمثابرة والبحث العلمي ان تتوصل الى حل جذري لها.

انابيب بلاستيكية

في مجال الانابيب اولا، استوردنا احدث الانابيب البلاستيكية من فنلندا، فهي تمتاز عن غيرها بأن العمر التشغيلي لها يزيد عن خمسين عاما، وانه يمكن استبدالها ببساطة كما تتحمل اية درجة حرارة او ضغط.

اقتصاد بالطاقة

ويضيف السيد ابو جاد قائلا: لقد تعرفت على شركة المانية متخصصة في صناعة حارقات التدفئة المركزية، وكذلك على شركة ايطالية متخصصة في صناعة المراجل. ولكلتا الشركتين مراكز بحث علمي متطورة، ركزت في صناعتها على الاقتصاد في الطاقة، وعلى نظافة البيئة نتيجة الاحتراق الجيد لمادة السولار حتى ان استهلاك التدفئة المركزية عندنا يبلغ اربعة اضعاف ما تكلفه في اوروبا.

تدريب الكوادر الاردنية

ويقول السيد ابو جاد في حديثه: بعد ان استوردنا هذه الاجهزة المتطورة كان لا بد لنا من توفير الايدي والمهارات الاردنية المؤهلة، وكان ان ارسلنا العديد من المهندسين والفنيين الاردنيين الى المانيا، كما استقدمنا العديد من الخبراء الفنيين الالمان خلال العام الماضي لتدريب الكوادر المحلية على مستوى المهندسين والفنيين على افضل الطرق المتبعة في تعيير انظمة التدفئة المركزية وتركيبها بما يضمن الكفاءة والحفاظ على البيئة. ويقلل من استهلاك الطاقة، حتى ان الذين تدربوا عندنا بلغ عددهم (٤٠٠) شخص سنحتفل قريبا بتسليمهم الشهادات.

ويضيف السيد ابو جاد قائلا: ان الاجهزة التي نستوردها وبالمتابعة الفنية من المهندسين تستطيع توفير ما نسبته ٥٠ - ٦٠ بالمئة من الطاقة مقارنة بأية اجهزة اخرى بسبب دقة نظام تصريف الغازات والابخرة الموجودة في المرجل، بالاضافة الى قدرة الحارقة نفسها على حرق كامل كمية السولار الامر الذي يعطي حرارة عالية بأقل كلفة، وينهي مشكلة عدم الاحتراق الكامل الذي يؤدي الى تصاعد الدخان الاسود.

ويقول السد ابو جاد: اننا نملك في مؤسستنا التي تقع في شارع وادي صقرة وتحت الجسر مباشرة كل تجهيزات التدفئة الحديثة، من انابيب بلاستيكية ومراجل تدفئة (بويلرات)، وراديترات وحارقات ولدينا القدرة على تركيب اجهزة تدفئة لاية شقة صغيرة او لاية عمارة مهما كانت كبيرة

جبران جاد مقدح.. خبرة واستعداد

وفق احدث ما توصل اليه العلم الحديث من حسابات للتدفئة مقارنة بوضع المبنى ومساحته.

ويتابع السيد ابو جاد فيقول: مبيعاتنا في ازدياد مستمر لان القطاع الهندسي عندنا من اذكى القطاعات، وقد تفهم دقائق الامور، ولم يعد خافيا على احد انه بالرغم من حداثة شركتنا الا اننا نحتل في السنوات الاخيرة ٢٥ بالمئة من اجهزة التدفئة المباعة في المملكة.

ونحن نحرص على الاشراف المباشر على تنفيذ وتركيب اجهزتنا، كما اننا على استعداد لتقديم المشورة بالمجان لتحقيق طريقة تشغيل بأعلى درجة من الكفاءة والقدرة.

تدفئة تحت البلاط

ونحن الان في طليعة الشركات المتخصصة بنظام التدفئة تحت البلاط وفق احدث المواصفات العالمية.

هذا النظام يعطي دفئا متساويا لكل سنتيمتر مربع في البيت كما ينهي مشكلة اين تضع الراديتر، ويوفر المساحة التي يوضع فيها، كما ان هذا النظام يوفر في استهلاك الطاقة بنسبة ٢٥ بالمئة كما يجعل الجو داخل الغرفة طبيعيا ودون جفاف.

وهذا المشروع نفذناه بنجاح في العديد من المباني ولدينا نماذج منه يمكن للمواطن او المهندس او الفني ان يشاهده على الواقع.

وباختصار شديد. عالم التدفئة اصبح واسعا، والفارق كبير بين جهاز وجهاز، وانت قد تستطيع ان توفر في البداية بعض المبلغ لكنك ستدفعها اضعافا مضاعفة بعد ذلك، اذا لم تعتمد نظام التدفئة المضمون.

● مؤسسة ابو جاد التجارية.. قريبة وجاهزة

جبران جاد مقدح بذل الكثير من الوقت والجهد حتى يقوم بنقل التكنولوجيا الحديثة ويوظفها في خدمة الناس

FLOOR HEATING SYSTEM نظام التدفئة تحت البلاط

● بويلرات.. الاحتراق الكامل

● نظام التدفئة تحت البلاط.. احدث الانظمة..

منتدى شومان كجسر تواصل ثقافي

د. اسعد عبدالرحمن

رفعنا شعار «الثقافة لكل الناس» واستطعنا ان نقترب من تحقيقه

عمان - رويتر - يعتبر د. اسعد عبدالرحمن المدير العام لمؤسسة عبدالحميد شومان مؤسسته جسرا للتواصل الثقافي بين المثقفين العرب وجمهورهم الحقيقي، ويقول: ليس مهما ما نقول، المهم ما نفعل، وفي الحديث عن الثقافة لا بد لن نحكي عن المتطلبات قبل ان نتغنى بالشعارات.

ويضيف عبدالرحمن في مقابلة مع رويتر: القول الذي هذا كمقدمة للحديث عن الحصاد الثقافي لعام ١٩٩٣ وكاشارة الى متطلبات الدعوة العامة وذلك من خلال دور المؤسسة في هذا المجال وقد قامت خلال العام المنصرم باستكمال بنيتها الداعية الى جعل الثقافة متاحة للجميع، ومن افضل الخدمات عملا بمبدأ الثقافة للجميع والدعوة عامة.

وقال عبدالرحمن: شهدت مؤسسة شومان خلال العام المنصرم عدة تحسينات وتوسيعات شملت نقل بعض نشاطات المؤسسة الى مبنى منتدى شومان في جبل عمان وشمل المبنى قاعة واسعة للمحاضرات والندوات وقاعة خاصة لعروض الافلام ومكتبة للاطفال ومكتبة للكمبيوتر.

واضاف: تم توسيع مرافق المكتبة واستحداث قاعة مطالعة جديدة وتجهيز قاعة خاصة للاشرطة السمعية والبصرية مجهزة بالاجهزة والادوات اللازمة بالشكل الذي يتيح للرواد الاستماع ومشاهدة الفعاليات الثقافية المختلفة.

ومضى يقول ان هذه التوسيعات تزامنت مع نقلة هامة على صعيد الحركة الفنية في الاردن وذلك بافتتاح دارة الفنون لتكون بمثابة ملتقى للفن والفنانين، وقد اشتملت على معرض دائم للفنون التشكيلية، ومكتبة متخصصة ومشاغل لتوفير الابداع الفني التشكيلي.

واضاف عبدالرحمن، وعلى صعيد فعاليات منتدى شومان، احد اهم جسور التواصل ما بين المثقفين العرب والجمهور، كان الحرص على مدار العام المنصرم بتنويع فعاليات المنتدى الشهرية بالشكل الذي يتيح لكافة المواضيع التي تهم المواطن ان تطرح من على منبر المنتدى، ومن ضمن السياسات الجديدة التي بوشر العمل بها ضمن نشاطات المنتدى دعوة فنان عربي ملتزم كل شهر للقاء والحوار مع الجمهور وقد استضاف منتدى شومان في هذا المجال الفنانين فردوس عبدالحميد، وماجدة الرومي، وسعد اردش، ولاقت تلك الفعاليات تجاوبا ونجاحا.

وبنهاية ديسمبر / كانون الاول الماضي ارتفع عدد المشتركين في مكتبة عبدالحميد شومان الى ١٧,٣٧٣ مشتركا وافتتحت المكتبة عام ١٩٦٨ بعدد من المشتركين يصل الى ٢٥٢٦ مشتركا.

وقال عبدالرحمن ان المؤسسة نجحت في تحقيق جمهور حقيقي لفعاليات منتدى شومان واضاف. وما اعنيه بالجمهور الحقيقي هو الجمهور القادر على التفاعل والتحاور مع المحاضرين والافكار المطروحة من على منبر المنتدى.

وقد اعتمدت المؤسسة لتحقيق ذلك سياسات استندت الى تفعيل مشاركة الحضور في موضوع المحاضرة من خلال اتاحة المجال في كل فعالية لمداخلات وتعقيبات الحضور بحيث يحق لكل سائل او معقب ان يسأل سؤالا واحدا، وبحيث لا يزيد الوقت المخصص للمعقب او السائل عن ثلاث دقائق، وذلك لاغناء الوقت وتشجيع المشاركة الجماعية.

● د. اسعد عبدالرحمن

في فئة الكتب عالية السعر كتب الطبخ هي اكثر الكتب رواجا

اظهرت معلومات احصائية عن معرض بيروت العربي الدولي للكتاب ان عدد زوار المعرض السنوي الذي اقيم الشهر الماضي بلغ اكثر من ١٠٠,٠٠٠ شخص وان مبيعاته زادت بأكثر من عشرة في المئة عن السنة الماضية وكما اظهرت ان الكتب الاكثر مبيعا في الفئة الاولى كانت للشعر والجنس والشرعي والطبيب. وفي الكتب الاعلى ثمنا حلت موضوعات مختلفة بينها الديني والسياسي وكتب الطبخ التي تحافظ منذ سنوات على مستوى مرتفع من البيع في الطبيعة.

وقالت المعلومات الاحصائية التي اصدرها النادي الثقافي العربي الذي نظم المعرض منذ ٣٧ عاما، ان عدد الذين زاروا المعرض بين افتتاحه في ... من ديسمبر / كانون الاول الماضي وانتهائه بعد ... عشر منه بلغ ١١٥,٠٠٠ شخص.

وبلغت مبيعات المعرض هذه السنة ... على مبيعاته في السنة الماضية بنسبة ٥٢٤,٣٧ دولار ... ان يشمل ذلك ... البيع بالجملة.

... ان الشعر والجنس ... الزوجية والطب ... بالحصة الكبرى ... مبيعات الكتب الزهيدة ... وقد اوضحت الارقام ... الفئة «أ»، اي الكتب ... التي يقل ثمنها عن ٣٥٠٠ ليرة (دولارين) حلت مجموعة يحيى جابر الشعرية الجديدة «خذ الكتاب بقوة» والصادرة عن دار رياض الريس للكتب والنشر في المنزلة الاولى. وحل ثانيا في الفئة نفسها كتاب «اصول المعاشرة الزوجية» للشيخ محمد كنعان، نشر دار البشائر الاسلامية، وفي المنزلة الثالثة من كتب الفئة «الشعبية» هذه حل كتاب «انت والابراج» التي يراوح سعر الكتاب منها بين ٣٥٠٠ و٩٩٩٩ ليرة ما بين دولارين واربعة دولارات، حل في المنزلة الاولى كتاب نزار قباني «انا رجل واحد» وهو من منشورات نزار قباني وتلاه كتاب «حرب الايام السبعة» لمحمود سويد الذي صدر عن مؤسسة الدراسات الفلسطينية. في الفئة «ج» اي التي يراوح سعرها بين ما يوازي اربعة دولارات وثمانية حل في المنزلة الاولى كتاب «حدائق النور» لامين المعلوف وهو من اصدارات دار الفارابي وترجمة الدكتور عفيف دمشقية، وحلت ثانية موسوعة غينيس للارقام القياسية التي صدرت عن مؤسسة نوفل. في الفئة (د) التي تراوح اسعارها بين ثمانية دولارات و١٣ دولارا حل في المنزلة الاولى معجم «الاعشاب» لحسان قبيسي والصادر عن دار الكتب العلمية وحل ثانيا كتاب «فن الواسطي» للدكتور ثروت عكاشة وهو من اصدار دار الشروق.

في الفئة (هـ) وسعرها من ١٤ دولارا وما فوق حل كتاب «الف باء الطبخ الموسع» لصدوف كمال وسيما عثمان الصادر عن دار العلم للملايين في المرتبة الاولى وكان كتاب «حلويات العالم في بيتك» للمؤلفين والدار نفسها قد حل في المرتبة الثالثة من الفئة السابقة.

وفي الفئة ذاتها حل ثانيا معجم «المورد - انجليزي عربي» وهو من اعداد منير بعلبكي، ونشر دار العلم للملايين.

وفي كتب الاطفال والاحداث حل في المنزلة الاولى كتاب «السمكة والبحر» من تأليف نازك خريس ونشر دار الحدائق، ونال المرتبة الثانية كتاب «الذئب وصغار العنز» من ترجمة مديحة اباظة ونشر دار الفارابي.

اما دور النشر الاكثر مبيعا فقد كانت عشر دور من اصل ١٤٥ دارا لبنانية و١٢ دارا عربية، وهذه الدور هي دار العلم للملايين ومكتبة لبنان ومكتبة بيسان ومؤسسة نوفل ودار الاداب والمكتبة الشرقية «دار المشرق» ودار الكتب العلمية ودار الجهاد للنشر ودار العلوم العربية ودار العربية للعلوم.




● نزار قباني

لا للصمت

نريدكم معارضين فلا تغيبوا!!

افتقدناك ايها الليث كثيرا. افتقدناكم جميعا ايها الوفود في زمن التهالك. ذلك الذي نحيا. ليس من اجلكم (او اجلك) فقط كانت الرغبة في البحث عن حالة انسانية صلبة وصخرية متماسكة. كانت تسمى في الماضي قدوة او مثلا اعلى، او رمزا. ولا من اجل كل تلك المفاهيم التي دثرناها جميعا في زمن لم يعد يميز هذه الوجوه والاجساد التي كان يمكن ان تقول عبرها نعم انتم من كنا نبحث عن امثالكم التي غابت في طريق اللا عودة من اجل نمط من البشر مفروضين علينا. ونحن مجبرون ان نتعايش معهم «كفريضة يومية بلا انقطاع».

حاجتنا ماسة لكم يا من غبتم. حاجتنا ماسة لمن يثير في نفوسنا السخط والمعارضة الواقعية المنطقية. حاجتنا عظيمة لمن يذكرنا بصدى الرفض لوضع سياسي واجتماعي واقتصادي انحدر الى سحق عظيم بلا هوادة. نريد قائدا لا قدوة تجتمع حوله الالاف قناعة وحاجة ورفضا..

نريد حزبا يصل بنا الى مصاف المنطق ومحاكاة التفاصيل بواقعيتها لا بوصوليتها وانتهازيتها. حتى نخرج من ركب القطيع الذي يصارع روحه من اجل اسم ومنصب وطموح مكتبي رسمي.

نريد من يمثل طموح ثائر صامت نريد صوتا يقول لا لكل ما لا نريد، ولا يخشى ان يقولها امام اي موقف.

نريد صوتا.. صدى.. بحاجة لمعارضة حقيقية على ارض ديمقراطية، وسط عقول ديمقراطية.. واجساد ديمقراطية.

الجميع متخوف.. مترقب.. والسكين تنحدر فينا ببطء مسمي ملوث. الجميع يتربص بحذر وحرص كلهما مبالغة الى حد «القرف». فكل شيء بات مرتبطا بحدود حق الكلام والنطق، حتى حبر الاقلام. السكين بدأت بنخر اجسادنا وفكرنا واعماقنا. فلا ننتظر حتى نرى كل التخوفات امامنا في وقت سيغيب فيه حتى الحس بالجرح.. وسنفقد فيه حاسة السمع والنطق وحتى نبضة القلب.

ما زلنا نريد ان نصرخ نحتج حتى لا تموت في ضمائرنا مشاعر الرفض لاننا بحاجة لها وبحاجة اعظم لمن يذكرنا بها كلما بدأت رحالنا تحط على بوابة المهادنة والصمت.

كل شيء حولنا غاب. غابت الاجساد والاصوات ونحن احوج ما نكون لها، ولم نكن في الماضي بحاجة اكثر من الان الى سلسلة معارضة تبعث الامل والتحدي في اعماقنا..

لقد انتظرنا محافل الاحزاب الواحد بعد الاخر فكانت تحمل في ولادتها ملامح نعشها، وجاءت تزيد الوجوم وجوما، والسلبية حدة والصمت مبررا، وحملت تحت لوائها الوجوه الثورية ذاتها، واستطاعت قوى البغي الذاتية والخارجية ان تدفنها حيا.. لتكون كما هي الان.

نريد اعادة زمن «البطل» وزمن الشهيد الذي نطق وزمن الثائر الذي تطارده عيون متلصصة، وهو يبحث بين جنباته عن سلوك ثورة لا تنتهي..

فلماذا غبتم جميعا.. ولماذا غبت ايها «الليث» كنت معنا وغيرك «التذكر» وكنا معك ومعكم جميعا بكل طاقاتنا متجاوزين القرار والمنطق والخطوط الحمراء التي محوناها معا قررت ان تذهب كغيرك ولم تلتفت الى الجماهير التي التحمت خلفك روحا وضميرا وقرارا. كنت موجودا لتصنع حدثا، فجاء الحدث ليصنعك هو وجاء القرار ليخمد في اعماقك شيئا تلمسناه بحذر واحسسنا به بدقة. وعقدت معه صفقة محاكاة انسانية داخلية وكان القرار هو حقك.. نعم حقك وحقكم جميعا لكنك وانتم لم تنصفونا مطلقا..

غبتم ونحن بحاجة لكم.. فقد تعبنا حد التهالك، نريد معارضة حقيقية.. نريدكم معارضين ثوريين كما عشقناكم في الماضي، واخرجوا من قبوركم.. انفضوا التراب واخرجوا جثثا واجلسوا على اقدامكم.. واقذفوا الشوكة التي في حلوقكم.. القوا الخوف والترقب والحذر..

فالمرحلة خطيرة وانتم تعرفونها جيدا، نريد صوتا معارضا نفسا معارضا.. وجسدا معارضا بعلمية ومنطق ووعي يجب ادراكه..

إمان السائح

حضور المدن العربية في لغة الشعر مربك ومشوه الى حدود الالغاء

● ياسين النصير

في كتاب معنى المدينة يتساءل «الدو فان ايك» عن معنى الحاضر وكيفية وجوده داخل الزمن، فيقول لا يحضر الحاضر بعمقه الزمني، ويفقد لحظيته المادية، الا بقدر ما يتجمع الماضي فيه وحيث تجد جملة التجربة المتجمعة على هذا المنوال يكون سبيلها للاقامة في الفكر.

اذن ليس ثمة حاضر بلا ماض، وليس ثمة ماض وحاضر بلا فكر يجمع تجربتهما ويوظفهما توظيفا واعيا وفق منطق جدلي متفاعل.

ولكن علينا ان نحذر من الخلل الذي يصيب المعادلة بين الماضي والحاضر، فان اكثرنا من حضور الماضي في حاضرنا ارتد بنا العمل الى السلفية وان الغينا حضوره كليا عشنا في الهواء معلقين بلا جذور، وتيامرنا في المعاصرة، وبحكم الضرورة، فالحاضر اكثر حضورا في ذاته حتى ولو كانت جذوره ممتدة. فهو وحده الذي يقيس الماضي، ومالذا اسال منه، وما هي الكيفية التي اتعامل بها معه بحيث تصبح المعادلة توازنا بين ما هو قديم منفتح وما هو معاصر متجدد.

سقت هذه المقدمة البسيطة لاقول: اريد من المدن المعاصرة مدينة لا يختفي الماضي منها، ولا تغرق كليا في الحاضر. قلت ذلك وانا اشاهد فن العمارة في عمان فلا هو متاصل الجذور، ولا هو منتقى من فنون العمارة الجديدة خليط يشعرك بالاغتراب، منازل يختفي الضوء منها، وتهرب الشمس من غرفها طوابقها السفلية رمو في ذكرة مشروخة وطوابقها العليا مغلقة على الخارج، ليس ثمة حوار بين شرفتين كما هو الحال في بغداد حيث الشرفات تتحاور ليلا ونهارا يقبل بعضها بعضا. وتمد ايديها للمصالحة ومواصلة الجيرة..

حاضر مدننا العربية مربك ومشوه تفتح شوارعها للسيارات وحركة الزمن، بينما تقلص ارصفتها لتمنع المارة من استعمال اقدامهم.. مدننا العربية، لا تفتح عينيها للصباح ولا للمساء، مغلقة النوافذ، مسدودة المشارب، ما ان تمر بجانب مبنى سكني، حتى يشعرك انه مبنى لدائرة مدننا العربية. لا يطل من نوافذها الا الماضي، والحاضر فيها ينسحب الى المكاتب والاقبية والاوراق الهندسية ما ان تغادر مصرفا حتى يواجهك مصرف اخر الحاضر لهذه المدن ملغي، او لا يرى الا من خلال قواعده الفكرية، التجارة، واعمال الصيرفة والمقاهي، والبيوت المخلوفة..

قليلة هي المدن التي تبقى في الذاكرة، او تلك التي تكتب عنها قصيدة او قصة، قليلة تلك المدن التي تتحاور بها لغة الشعر مع لغة الندى والمطر والريح ومزهرات الاشجار، قليلة تلك المدن التي تقصدها للمتعة، لا للعمل، للراحة لا للمجاملة..

في مساء ما قالت العصفورة لصديقها الاتي من اعماق الريف: دعنا نبني عشا في احد الجحور الصخرية فقد سكنا المدينة وعلينا ان نتعلم لغتها ونتالف مع امكنتها.. عندها استدار العصفور عائدا الى الريف قائلا لصديقته الحبلى.. ضعي بيضك في جحور الصخور، واقبية البيوت الحجرية اما انا فاستقبل المطر والريح

اعرض جسدي لهزهزات الاشجار ولايدي الاطفال هناك فقط استطيع ان اغني بحرية دون ان اسمع صافرة لشرطي مرور او صوتا لمحرك يوقظ مناماتي..

● خليط معماري اسمه المدينة

وهج الاختام

شعر: عمر ابو الهيجاء

١- مدن

تندفع العواصم نحوي
ونحوي يندفع العالم
ساكون الرنين في هداة هذا الحلم
لتصعد الارض من خلالي الى بطولة
الحياة
وهذا الرمل يخدش حدائق الروح
والظل يفرد جيوشه نحو فوانيس الخبز
مدن متوجة بالرماد
واوراق السقوط
مدن اغمدت سيوفها
والقت جسدها
تفاحة
للعابرين

٢- وهج الاختام

يضيف الصباح اليابس كزنزانة
رطبة
وتضيق اعشاش الوقت المذعورة
من سلطة الحصار
سانحر هذا النشيد على شفاه النوافذ
واختار الرقص الحكيم في انحدار موجة
السؤال

***

تضيق بي..
جنازة المشيعين لورد الفراغات
ليكن الموت عاريا من ابخرة المدائح
والدمع المنكسر..
ليتكىء الظلام على قناديل الشهداء
كي تمر معاهدة الضحك على خشخشة السنابل
تضيق الارض بالمحبين
تضيق
تضيق
تضيق
غير ان هذي الاصابع ملونة
بوهج
الا
خ
ت
ا
م



تراتيل المطر

مثل الروابي الممطرة جئتك حاملة اوراق عشقي.. دفاتر حزني.. فتات عمري.. وبقايا من ذكريات نسيناها في قاع فنجان القهوة..

القرنفلة التي احب، الشتاء الذي اعشق كستناءه خباتهما في حقيبتي هدية العام الجديد، هذا عام يفوح عطره على قلوبنا.. فلنودع حسرة العام المنصرم، لتتفتح ارواحنا مثل زهرة بيضاء.. ولنضيء فوانيس العشق في دهاليزنا العميقة، لنجفف انهار الحزن داخلنا.. ونكسو الصحراء بالاخضر، ولتصدح موسيقى المحبة في ارشيف نفوسنا الجائعة للحب وللنور..

يستيقظ قلبي مع دقات منتصف الليل: تك.. تك.. تك ليراك وليهمس لك: كل عام وحبنا بخير.. اعلم ان القلوب لا تكذب.. لكننا نحن احيانا نكذب.. شيء يشبهك يطفو في خيالي فارسمه قوس قزح يزيد هذا العام بهاء ودفئا.. واميز وشوشات صوتك في اذني مثل شيء ضائع «عام سعيد» فيهتز قلبي بين الاغصان ويتبدل خريفي ربيعا، ثمة فرح غير مفهوم يجتاز مروجي، فاغدو غابة صنوبر شهية تزينها بافراحك وامنياتك وترش ترابها غبطتك النقية.. باغانيك المطرية، بغيومك الشقية، وتحط فراشتك على قلبي فاصبح مثل طير يلتقط الحب من كفيك..

وطني...

حملت حبي باقة ورد.. هدية العام الجديد .. فكل عام وقلبك المحمل بالفرح والحب بخير..

هيام النواس

قصة قصيرة
ثريا.. الهلالي

● مريم حنون

احتوته مغرمة الرقص، لم يكن يعي ما يدور من حوله بعد ان تجرع كؤوسا كثيرة من الشراب الملعون، ما كان يدركه تماما وبلا ادنى شك، هو انه لم يرقص سابقا، وربما لن يرقص ابدا، اخذ يهتز بحركات توائم ايقاع الموسيقى الصاخبة، عرف وقتها ان هذا الفن لا يحتاج الى المهارة والتدرب ما دام يحكي ما بالداخل من مشاعر وانفعالات.

حين وصل.. كان الجو في الخارج ينبىء بالويل والثبور، واحساسه بالوحدة يقتل فيه كل المشاعر الجياشة التي ملات كيانه يوم زفوا اليه نبا قبوله في الجامعة نعم.. احساسه بالوحدة قتل فيه تلك المشاعر، مع انه حاول ان ينسى، ولم يترك وسيلة الا وحاول لكنها لم تحقق الهدف جاب المدينة طولا وعرضا، تعرف الى جغرافيتها الربانية، ومعالمها التاريخية حفظ الكثير من اسماء المحال التجارية والمسارح، بل انه استمع الى اشهر مغني الاوبرا على ارض الواقع.. بالامس فاجنيرا بان يجعله يحلق في عالم سحري لانه يعشق الاوبرا، وكم تمنى لو راى حنجرة القدرة على اداء هذا الفن، لم يترك متنزها من متنزهات المدينة ينظر اليه نظرة العاتب، اكل الشطائر حلوها ومالحها، شرب من كل ما وقعت عليه عيناه.. حليب، شاي، عصير كوبتشينو.. وانواع اخرى غريبة، ولم يكلف نفسه عبء التعرف الى ماهيتها. ليزداد حنينا لمن خلفهم وراءه ولم يتبق لديه الا ان يجرب شيئا القوى، اكثر فاعلية، وها هو.. تتركز ذاكرته بعد كل هذا العناء فيما يريد ان ينساه.

«ترى هل الطفلة الصغيرة بخير كما قالت امها؟ لقد كانت تسعل وانا اودعهم قبل ان تبتلعني قاعة الانتظار، وهل تجاوز الاكبر الاحساس بالالم وفهموا معنى ان يرتحل سندباد ليعود اليهم بكرتونة تبيض ذهبا؟؟ الموسيقى تزداد صخبا.. والراقصون يزدادون ترجمة للغتها التي يفهمها كل على هواه.. لكنه تعب.. تعب عندما جاءته صبية مترنحة تعرض عليه مشاركته الرقص فسل جسده من ذلك الجحيم.. وفتح الباب.. الى اين؟؟ المدينة تصل اطرافها الى نهاية الكون.. والعتمة تلفها رغم الاضواء المتلالئة الملونة، ثم انها باردة باردة، لم تستطع مواقد الحطب او الغاز او حتى الكهرباء.. ان تجعله يصدق انها بما تصبح دافئة احيانا «الدفء ياتي من داخلنا» قرر ان يعود الى غرفته التي تضيق به جدرانها، واثناء مسيره، فوجىء بضحكات مكتومة تنبعث من ورائه، لم يكن وحيدا، فمن خلفه طالبات السكن يتبعنه كالكبش تتبعه النعاج، يا لهن مسكينات، ها هن يعترفن بما ينكرنه في حلبة النقاش، الذي يفرضنه دونما داع احيانا، فمعادلة الرجل والمراة لا تقبل عندهن الا المساواة.. اذن ما سر هذا الانسحاب الارادي لتحقيق العملية؟ هو واحد.. وهن كثيرات.. عجيبات النساء.. وما دام لن يخسر شيئا، فلا ضير من هذا الاعتراف العملي! ثم انه لا ينكر حاجته الماسة لمن يؤنس وحدة مشواره، هو يحتاج الى حماية من نوع اخر.. وفي النهاية.. ليس من حقه ان يحقد على المراة التي لا تقترب من اطر حياته الخاصة.

في غرفته رفض كل شيء، بل رفضه كل شيء، ولم يستطع ان يغفو قرير العين.. قبل ان يتخذ قرار العودة وفي صباح اليوم التالي حملته قدماه الى اقرب مكتب شركة طيران، ولم يفرح معدته بما كانت تلح في طلبه، الا بعد ان اودع بطاقة السفر جيب سترته اليسرى «تسعون يوما بلياليها؟؟»

وعاد.. عندما استقبلوه في المطار، بدا الشحوب يلف سمرة وجهه، وفي عينيه نظرة الذي يود لو يشرح للجميع انه ما كان فاشلا. لكنه الحنين الجارف. والوحدة القاتلة.

وبعد انقضاء زمن قال انه اجازة. شجعوه على السفر مرة اخرى.. هو نفسه اعتقد انه سيكون اكثر مقاومة بعد ان اطمان على ما كان يشغل باله، فالجميع بخير، ويبدو انهم اكثر تحملا منه، حطت به الطائرة في جنة البؤس، حاول ان يذوب في بوتقة ابحاثه، كم سخر من نفسه وهو يطعم الفئران غذاء خاصا، ليستخلص نتائج باتت لا تشكل عنده ادنى قيمة.. وهكذا فقد القدرة على الاستمرار في المقاومة.. وكان امام خيارين.. فاشترى نفسه وعاد وبين احبائه الذين لم يتمكنوا من فهم دخيلته تماما اخذ يمارس حياته الطبيعية قدر الامكان. لكن شبح الكرتونة التي تبيض ذهبا، ظل يطارده.. فالناس في بلاده لا يعترفون بغير ذلك، حتى لو كان عبقري زمانه..

ماذا لو اصطحبت اسرتي وسنحت الفرصة لصغاري للارتحال الى ما وراء البحار، ساتركهم يذرعون السهول جريا.. وستملا ضحكاتهم المكان... ولن تتمكن ثلوج الدنيا عندها من ان تسرق مني الدفء..

احس بانه ينطلق الى مدينة الضباب والخضرة الممتدة بلا نهاية. في الطائرة جلس الجميع مسرورين.. وهو تحول الى «ابو زيد الهلالي» يروي لهم ما سيرونه في العالم الجديد.

ـ نهر يشق المدينة كالثعبان، بحيرات يسبح فيها بط ارستقراطي مثلا، قوارب للرحلات القصيرة المجاور عملاقة يقذفونها بالحجارة لتطرح جوزا غير الذي نعرف.. اراجيح كثيرة، باصات بطابقين جسور عالية متشابكة قلاع قديمة كانت تسكنها الجنيات الجميلة..

حتى البوظة لم ينس ان يشرح لهم عنها..

ـ حبة البوظة بفناجين لو اردتم وحتى ثلاثة فناجين غالية لكن مع بابا مصاري كثير والبنوك هناك كثيرة.. ويعطوا مصاري ببلاش..

كان يضحك والصغار مشدوهون لدرجة البلاهة:

ـ عن جد يا بابا؟؟

ـ عن جد.. وبعد ان نشبع اكل بوظة.. وتشبع الفئران يكون قد حان الوقت للرجوع الى..

ـ دارنا

ـ عظيم.. والان جهزوا انفسكم لشد الاحزمة والهبوط..

«عيون على الاردن»
برنامج تلفزيوني جديد

ابراز المكان في الاردن دعوة بدات تجد صداها في الفترة الاخيرة من خلال الروايات والنصوص الشعرية والنثرية، ولعلنا نذكر هنا دعوة وزارة السياحة لعدد من الادباء العرب بمن فيهم ادباء الاردن للكتابة عن البتراء ثم جمع تلك الكتابات وصدورها في كتاب ضم ما كتبه الجميع من شعر ونثر. ومثل ابو حمدان كتب عن البتراء وله في القصة القصيرة والمسرح باع وذراع.

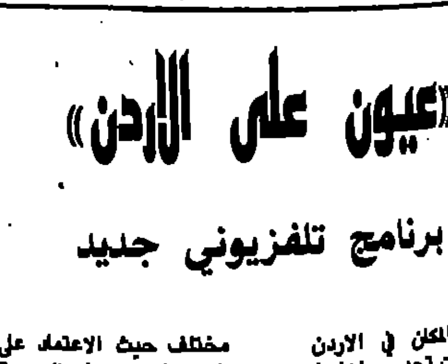
برنامجه الجديد «عيون على الاردن» الذي يبثه التلفزيون الاردني كل اسبوع يقدم باسلوب مختلف حيث الاعتماد على النص المكتوب ثم الصورة والموسيقى، الفنان محمد القباني والفنانة قمر الصفدي، يقومان بادائهما المتميز بايصال الفكرة وتقديم المكان بحميمية الى جمهور التلفزيون.

لقد راينا الاماكن التي قال فيها الشاعر عرار قصائد مثل اربد ووادي السير والسلط وغيرها.

واستفاد ابو حمدان من مقولات عرار الشعرية ومزج بين شخصية عرار ومواقفه الوطنية وبين الوطن، فبرز المكان في شعره بطريقة واضحة.

انه ذكاء استخدام النص وتوازيه مع الكاميرا التي تلتقط ادق التفاصيل في سهولنا وجبالنا وبوادينا. ونظن ان برنامجا كهذا سيخدم ثقافيا ووجدانيا وسياحيا، حيث يظهر المكان بصورة محببة ومؤثرة جماليا في النفس.

وفي الوقت ذاته يبرز اهمية الكتابة عن المكان بعد ان مر حين من الدهر ظل فيه مهملا ويتم التعامل معه بخجل. كما ساهمت موسيقى روحي شاهين وضرغام بشناق واخراج احمد النسور في انجاح البرنامج، فكان عينا واعية على الاردن.



القباني

مساحة للفرح
والساخرون لهم الرحمة

ابحث عن الكتاب الساخرين بعدما شعرت انهم اخذون بالانقراض. وربما ياتي زمان لا يبقى منهم احدا

كنت (وما زلت) معجبا بسخرية مجلة «صباح الخير» المصرية، وباشعار صلاح جاهين وبيرم التونسي وتعليقات احمد رجب ومحمود السعدني وكاريكاتيرات مصطفى حسين وغيره من اعمدة «الضحك» في مصر.

ورغم كل ماسي الحياة التي تجعل الولدان شيبا، فان وجود هؤلاء الساخرين مهم لخلق توازن في هذه الدنيا الفانية.

اتذكر ضحكات فيلمون وهبي ومسرحياته والفنان «شوشو» ونهاد قلعي واعماله، حيث كان يكتب «المقالب» ويكون ضحيتها اي انه كان يسخر حتى من نفسه.

ويروي عن الشاعر فؤاد حداد انه جاع يوما ولم يجد في غرفته سوى «بصلة» فجاء بمجلد ضخم ـ لعله قاموس ـ واشعل النار فيه كي يشوي البصلة، واحترق الكتاب ولم تستو «البصلة». كما يروى عنه، انه طلب سيجارة من احد نزلاء السجن الذي كان يقيم فيه، ولما رفض الرجل، هجاه بمئة بيت من الشعر.

قليلة هي الكتابات الساخرة (بالنسبة للصحافة العربية حسب معرفتي) وتكاد مساحات الكتاب تختفي اما بسبب الموت او بسبب بشاعة الحياة ذاتها.

كان هناك قديما، مجلات متخصصة بالسخرية (الموظفة لخدمة اهداف نبيلة)، وكان الناس يكررون مقولات ونكاتا لزعماء سياسيين لديهم خفة ظل.

وهنا اتذكر زعيما لبنانيا قرا عنوانا يقول: «مطلوب عقلاء لحل المشكلة الفلانية» فما كان منه الا ان طالب «المجانين» بحل المشكلة فلعلهم يكونون اقدر من سواهم.

واذا عدنا الى الزمن القديم، ايام الخلفاء والحكام المسلمين، فسوف نتذكر من كان يطلق عليهم لقب «الندماء» والظرفاء. وفي هذا المجال لا بد وان نتذكر بالتقدير «بخلاء الجاحظ» استاذ فن النثر العربي وفي الشعر نذكر ابن الرومي وبشار بن برد ومقارعات «جرير والفرزدق والاخطل».

ولا ادري ان كان للحكام ندماء في هذا الزمان، بحيث يلاذ بهم للتخفيف من اوجاع السياسة ومصائبها.

وهل صحيح ان الساخرين والظرفاء لا يعمرون طويلا كما يردد بعض العلماء والاطباء؟

وهل صحيح ان الحياة اغلقت امام الضحكات بحيث بات الكتاب يمارسون ـ السخرية ـ سرا!؟

اقترح نفي ما تبقى من الساخرين الى جزيرة ما، باعتبارهم كائنات مضرة. وبالتالي يتم التخلص منهم، او تركهم «يقلعون» على راحتهم، مثلما تقول الاغنية «التاريخية»: حبيبي قلبه فرقع مثل حبة البوشار!!؟

●● مرايا:

تظلين وحدك مظلتي
وهذا العالم اصغر من بيت العنكبوت
تعالي نهرب الى غيمة بعيدة
كي لا يرانا فيها احدا!!

طلعت شناعة

فيض الدوريات المصورة

الكتب والمجلات الدورية المصورة التي تروي بالرسوم المتتالية او الصور احداثا يكون لها ابطال ثابتون مثل مسلسلات التلفزيون

التي تهتم بالمغامرة او ابطال الرسوم المتحركة هذه الدوريات التي تسمى «كوميك بوكس» تزداد انتشارا بشكل يلفت النظر لدرجة ان عددها في الولايات المتحدة الاميركية وحدها بلغ الف دورية معظمها يعتمد على شخصيات تلفزيونية وبعض شخصيات التلفزيون الجديدة يستند الى الجديد من هذه الدوريات مثل رين وستيمبي.

وهواة الدوريات المصورة يزدادون رغبة فيها ايضا ويصرف الهاوي العادي على دورياته المصورة مئة دولار في الاسبوع على الاقل.

نهاية غير طيبة لزواج غير طيب

حالة من الرعب المتصل يعيشها الممثل كيلزي غرامر لان مطلقته الكندية تنوي له القتل

● كيلزي غرامر

كيلزي غرامر، الممثل الاميركي الذي يحقق نجاحا كبيرا في مسلسله «فرازير» لم يستطع ان يحقق مثل هذا النجاح في حياته المنزلية، بل تحول زواجه الى كابوس يرعبه، لان لديه قناعة بان زوجته السابقة تطارده لتقتله، ولذلك طلب من سلطات الهجرة رسميا ان تعيدها الى بلادها، فاستجابت له، وامرت الزوجة المطلقة بان تغادر البلاد خلال شهر واحد.

وكان مسلسل (فرازير) قد وضع على رأس قائمة المسلسلات التلفزيونية في امريكا خلال الموسم الاخير، لكن الاحداث التي مر بها بطله لم تعطه الفرصة للاستمتاع بالنجاح. فبعد ان انتهى زواجه من راقصة التعري الكندية لي ـ ان سوهلني في شهر ايلول (سبتمبر) الماضي اثر لكمة وجهتها اليه، اخذت المرأة تهدده بالقتل، وحاولت الانتحار، كما اجهضت الطفل الذي كانت تحمله منه.

لكن كيلزي، الذي ابلغ المحكمة ان لي ان كانت تضربه باستمرار ما يزال مرعوبا منها، وهذا ما ابلغ به دائرة الهجرة، ثم طلب من محاميه ان يبلغ السلطات الرسمية ان لي ان ـ ٢٣ سنة ـ تزوجت من موكله تحت ظروف خاصة فقد فشلت في اثبات صحتها العقلية، كما انها كانت تهدف الى الحصول على الاقامة والعمل في الولايات المتحدة.

ويقول ليون بينيت محامي غرامر: لقد تزوجته لتحصل على الجنسية الامريكية ولكنها استغلت طيبته وكرمه بعد ذلك اما الان، فلم يعد من حقها، ان تركب الليموزين. ونحن نرجو الا يسمح لها بالبقاء في البلاد، وان يتم ترحيلها الى ابعد مكان ممكن.

وعندما تزوجت لي ـ ان من غرامر عام ١٩٩٢، حصلت على اذن للاقامة والعمل، ومع انها امرت بالمغادرة بعد الطلاق، الا انها تصارع لتبقى، لكن قضيتها ضعيفة، لانها اعتقلت من قبل بتهمة الاعتداء على زوجها، كما انها تعاني من مرض عقلي، واعترفت بذلك.

وبسبب الخوف، استاجر غرامر حراسا شخصيين يحمونه كل الوقت، لكن ذلك لا يهدىء من رعبه، وهو يقول باستمرار: لقد كنت سعيدا اذا خرجت من هذا الزواج حيا، لقد قتلت طفلنا، وزواجنا وحاولت ان تقتل نفسها، وليس لدي ادنى شك في انني الشكل الهدف التالي في قائمتها المريضة.

ومن الواضح ان الطلاق وطلب الابعاد قد احالا لي ان الى اليأس، لدرجة انها ظهرت على التلفزيون باكية وهي ترجو غرامر ان يعيدها، كما انها حاولت الوصول الى منزله، وتابعت سيارته، لكن اسوأ ما فعلته هو انها عرضت نفسها على احد اصدقائه، في سبيل ان يجمعها به، ثم هددت الصديق بمسدس.

ومثل هذه التصرفات جعلت الممثل الناجح ينظر خلف كتفيه حيثما تحرك، وهو لم يعد قادرا على الاستمتاع بحياته، وبلغ به الخوف ليجعله يقول: لا استطيع ان ادخل الحمام قبل ان انظر خلف الستائر، وقبل ان اذهب الى النوم، افتش تحت السرير وفي الخزائن.

ومرة كان كيلزي يتوجه الى صندوق بريده عن الباب، فسمع صوت (باك فاير) في سيارة احد الجيران، فقفز رعبا الى الداخل واغلق الباب وظل هناك بقية اليوم ظانا ان الصوت كان لطلقة.

ويصرح كيلزي لاصدقائه قائلا: ان هذا الكابوس لن ينتهي الا برحيل لي ـ ان من هذه البلاد وعودتها الى كندا الى الابد.

● لي ـ ان سوهلني



مجسم من البتراء للفنان علي ابو جسار



انجز الفنان الاردني المغترب علي سعد ابو جسار مجسما للمنظر العام لخزنة فرعون في مدينة البتراء مضيفا بذلك عملا فنيا اخر من اعماله النحتية.

يبلغ حجم المجسم ١٤٠ سم × ٥٠ سم بعمق ٤٠ سم مستخدما مادة معجون الصخور الملونة المطحونة بالالوان الرملية.

وكان الفنان ابو جسار قد عرض اعمالا فنية نحتية له عام ١٩٨٤ في مهرجان جرش، واقام معرضا عام ١٩٨٧ في المركز الثقافي الملكي بالتعاون مع رابطة الفنانين التشكيليين الاردنيين، كما اقام معرضا عام ١٩٨٩ في الجامعة الاردنية ومعارض اخرى متميزة في اسبانيا حيث يقيم منذ سنوات.

والفنان عضو في رابطة الفنانين التشكيليين الاردنيين.

من اسبوع الى اسبوع

السبت:

سجل في مفكرتك هذه الكلمات: نكسب الاصدقاء باعمالنا الطيبة، ونفقدهم بالسنتنا.

الاحد:

اريد ان ارى الشفاه تضحك بصدق، واللسان يحكي بامانة، والعيون لا تزيف، وان ارى الود حقيقة لا كلاما فارغا، ومجرد امنية ليس الا"

الاثنين:

تاريخ الامم حافل بمن اعتمدوا على انفسهم فنجحوا وتفوقوا..
- ابو العتاهية كان يبيع الجرار..
- ابو حنيفة كان جزازا..
- شكسبير كان ابوه راعيا..
- جونسون عيّره بعض حاسديه بانه كان خياطا! فاجاب: لا ارى في ذلك شيئا من العار، كنت مشهورا بالامانة والمهارة في صناعتي.

الثلاثاء:

«صباح الخير يا وطن» تجربة رائدة في حقل بكر لم يطرق بعد الا هنا في الاردن.. هكذا يقول مدير مؤسسة اعلامية وهذه التجربة سبقتنا اليها تونس والجماهيرية الليبية وسوريا في جولتها لصباح يوم الجمعة فقط. وحتى التلفزيون الاسرائيلي.. مش غلط التقليد لكن المهم الابداع.. وعلى فكرة اكثر من تصريح لنفس المدير حول الكادر، سوف يستقطب الكفاءات! قبل هذا «لطفا» انصف موظفيك.. هل نسيت ما قلته في اجتماع عام. الكادر لم اضعه من اجلكم يا (...) وموظف ظريف يحب المزاح اجاب على الفور: اذا كنا كما تقول، فلماذا ترضى بالاشراف على حضرتنا طبعا «سكوت» وبعدها تصفية حسابات..

الاربعاء:

قالت سيدة لبائعة العطور. هل يستطيع هذا النوع من العطور ان يجعل اي رجل يبعد صحيفته عن عينيه؟

الخميس:

في لوحة الاعلانات بالاذاعة، رسالة من مستمع يحب ان يرى بعض المذيعين على الشاشة الصغيرة الكبيرة مدير المحطة بدل ان يرسلها للمدير العام... كتب بخط يده الزملاء.. الزميلات للاطلاع.. هذا يقودنا الى موضة جديدة يتبعها المسؤولون في التلفزيون الا وهي الاستعانة بمذيعات الانجليزي في تقديم برامج بالعربية.. هذا الناقص.. وعلى فكرة صرت العدوى للاذاعة التي اصبحت برامجها على مدار الساعة.. يعني كل شيء على ما يرام.. دورة مكررة تدعونا للتزود باغاني الاصفهاني ومجالس الطرب يا ناس حرام عليكو.. جريمة لا تغتفر.. ٢٤ ساعة بحاجة الى تخطيط وبرامج جيدة.. الاذاعة تمشي والله على ما اقول شهيد.. «بالسبحانية»..

الجمعة:

يا حامل مشكاة الشعر
الغنية
تربع الشوق من التعب
وتلهم الشوق باللهب
ليشتد ساعد الانسان مؤتلقا
بروعة الفعل صمودا وعرفا..

علي عبد الفتاح

توأمان في الشكل.. توأمان في المهنة

[illegible]

لو اعتمدت الموسيقى الاردنية على ذوق جمهورها ووعيه لقدمت اعمالا يمكن الاعتزاز بها

● عماد وناصر عبيدو

تصوير جورج كاززيان

لقاء نيفين عبدالهادي

حين تتحدث اليهما لا تشعر للحظة انك تتحدث مع شخصين اثنين بجسدين وروحين منفصلين. فقد ولدا كتوامين في كل شيء من الشكل الذي لا تكاد تفرقه بينهما الى المهنة والميول وحتى الاحلام.

عماد وناصر عبيدو فنانان اردنيان توامان ولدا في مدينة القدس عام ١٩٦٠ وعماد يكبر اخاه بخمس دقائق درسا الموسيقى في بلغاريا وهما يعملان الان استاذين للموسيقى في اكاديمية عمان للموسيقى.

في اللقاء الاول لي معهما وجدت ان اسئلة تدور في ذهني حول شخصيتهما اللتين رايتهما شخصية واحدة ثم حول اسباب قلة اعمالهما الفنية واسئلة اخرى مختلفة دار حولها هذا اللقاء:

● هل اثر احدكما على الاخر في دراسة الموسيقى؟ ام انها كانت ميولكما معا؟

ـ عماد: قمنا بدراسة الموسيقى منذ طفولتنا فقد كان والدي عبدالحميد عبيدو موسيقيا وفنانا يدرس الموسيقى للناس وتتلمذ على يديه كبار الفنانين في الاردن لذا عشقنا الموسيقى وتعلمناها منذ طفولتنا.

وفي عام ١٩٨٠ سافرنا الى بلغاريا لدراسة الهندسة وبالفعل دخلنا كلية الهندسة التي لم نستطع متابعة دراستنا فيها لان اهتماماتنا كانت منصبة على الموسيقى ولذلك قررنا ان نترك الهندسة وندخل المعهد العالي للموسيقى في بلغاريا وتخصصنا في الالات الايقاعية انا في آلة العود واخي ناصر في آلة الكمان واستمرت دراستنا سبع سنوات قمنا خلالها بعدة اعمال موسيقية وبالاضافة الى دراستنا اعددنا عددا من الاسطوانات وشكلنا فرقة كورال جلنا معها معظم دول العالم.

● اين كان اول عمل موسيقي قمتما به بعد الدراسة؟

ـ كان اول عمل لنا عام ١٩٨٧ في مدينة ابو ظبي قمنا فيه الحانا خاصة بنا وكانت هي الخطوة الاولى في مشوارنا الفني، بعدها قمنا بتقديم اعمالنا في الجامعة الاردنية وفي الفينيق وكانت النتائج مرضية.

اهمية الآلة

● لماذا انتما مقلان في اعمالكما الفنية الموسيقية؟

ـ ناصر: بعدما عدنا من بلغاريا وجدنا ان الاردن والعالم العربي يعانيان من فقر كبير في طبيعة العمل الالاتي، اذ انه لا توجد قطعة موسيقية اعدت خصيصا لالة معينة دون الاعتماد على آلة اخرى او على الكلمة، فوجدنا صعوبة في تطبيق ما نؤمن به على ارض الواقع لان وضع الموسيقى في الاردن سيء للغاية والعمل الموسيقي الالاتي بحاجة الى تطوير جذري لذلك فان اعمالنا ونشاطاتنا قليلة والان وبكل صراحة اقتصرت اعمالنا على التدريس في المعهد الوطني والاكاديمية الموسيقية في عمان.

● لكل انسان فكرة واساس لعمله، فما هي الفكرة التي تعتمدون عليها في عملكما؟

عماد: ان افكارنا كلها تنصب على عملية تطوير العمل الالاتي والتركيز على الالة في العمل الموسيقي، وهذه الفكرة تتطلب دقة بالغة في عملية الاختيار.

ان كل ما نسعى اليه هو ابراز الالة الموسيقية بطربها دون الاعتماد على الكلمة او آلة اخرى وان نبتعد عن نمط الاغنية الشعبية وللاسف الشديد فان مثل هذه الافكار لا توجد عناية بها، ولا احد يقدر ان الموسيقى هي اخطر لغة في العالم واصعبها ولا بد ان نوليها عناية اكبر.

● وماذا عن المستمع الاردني؟ ومدى تأثيره على الحركة الموسيقية؟

ـ ناصر: المستمع الاردني مثقف جدا وواع للموسيقى لكنه يعيش حالة من العطش لعمل موسيقي جيد اذ انه لا يسمع اي عمل موسيقي يقنعه ويقنع وعيه.

المستمع الاردني بحاجة الى مضامين وجمل وقوالب موسيقية تتناسب مع ثقافته ووعيه وللاسف فانه لا يجد فنا جيدا يسمعه، وبلده ينقصه الكثير من ناحية الفن والموسيقى ولو اعتمد الموسيقيون على ذوق وثقافة المستمع الاردني لكانت هناك اجمل موسيقى.



غياب المؤسسة

● لنتحدث عن مشكلة الموسيقى في الاردن، ما اسبابها؟ وكيف نتغلب عليها؟

ـ عماد: نعيش في الاردن ازمة حقيقية في الصنعة الموسيقية وذلك بسبب الكفاءات الاردنية الاصل نعتمد على الموسيقيين العرب والاجانب الذين يسكنون الاردن لفترة قصيرة ويعلمون الموسيقى ومن ثم يسافرون فنجد في المحصلة ان وضع الموسيقى في الاردن غدا كالمحطة يستقبل ويودع رغم ان الموسيقى بحاجة الى استقرار جغرافي لانه لا يمكن تعلم الموسيقى في فترة زمنية محدودة

هذا الى جانب ان المؤسسات الفنية التي تهتم بالموسيقيين المبتدئين لا وجود لها في بلدنا لان المؤسسات الموجودة تستقبل حالات غير معدة لان تكون كوادر موسيقية جيدة ونفس المؤسسة غير مبنية على اسس مدرسية موسيقية بالمعنى الصحيح لها.

واخطر المشاكل التي نواجهها هي عدم وجود نقابة للموسيقيين تعتني بهم وترعى مطالبهم وتدافع عن حقوقهم ومن وجهة نظرنا فان الحل لكل المشاكل التي تعاني منها الموسيقى في الاردن يكمن في ايجاد نقابة للموسيقيين ثم ان نولي الفنان الاردني الاحترام والاهتمام لان الحاصل الان هو اننا نحترم الفنان الغربي اكثر من



غياب المؤسسة التي ترعى النشاط الموسيقي من اسباب فقره وهامشيته في المجتمع

الاردني مما يسبب الاحباط لكافة الفنانين الاردنيين فيعيش الفنان في عزلة عما حوله وهذا كله يؤثر سلبا على الموسيقى والفن الاردنيين ونحن نتمنى ان يوجد حل جذري وسريع لكل هذه المشاكل

● من موقع عملكما كمدرسين في احدى المؤسسات الموسيقية في الاردن وهي مؤسسة مسؤولة عن براعم الموسيقى هل تعتقدان ان مثل هذه المؤسسات تخرج موسيقيين قد يطورون الحركة الموسيقية في الاردن؟

ـ ناصر استطيع القول ان حوالي ٣٠٪ من هذه المؤسسة يشكلون رافدا كبيرا للحركة الموسيقية في الاردن وهذه الفئة تكون غيورة على الحركة الموسيقية وذلك لحبها للموسيقى، وهذا سيدفع بالحركة الموسيقية الى التطور والنهوض من سباتها الذي تعيش فيه الان.

● هل تجدان تغيرا في نظرة الناس الى الموسيقى والفن من خلال تعاملكما معهم في اكاديمية عمان للموسيقى؟

ـ عماد. لا شك ان عاداتنا وتقاليدنا كانت ضد الموسيقى وتعلمها حتى انني اذكر ان والدي كان يخبىء العود خلف ظهره عندما يسير به في الشارع كذلك كانت اسرة والدي تعارضه بسبب تعلقه وتدريسه للموسيقى.

اما الان فقد تغيرت نظرة الناس الى الموسيقى وذلك بسبب زيادة ثقافة الناس ووعيهم بان الموسيقى رمز للرومانسية والحياة ولغة من الصعب اتقان ابجديتها كما ان المجتمعات اصبحت بحاجة للموسيقى لانها تطور الشخصية وتصقلها.

● ماذا تعدان للمستقبل؟

ـ عماد: نستعد الان لمشاركتنا في مهرجان جرش ١٩٩٤ من خلال الامسية التي ادرجت حديثا في فعاليات المهرجان والمخصصة للمبدعين الاردنيين في عدة مجالات وقد وقع الاختيار علينا هذا العام واحب هنا ان اشكر ادارة المهرجان على هذه الفكرة التي تخدم الفنان الاردني وتعمل على خلق فنانين مبدعين.

● لنترك الموسيقى والفن الان، ولنتحدث عن عماد وناصر التوامين وحياتهما الاجتماعية؟

ناصر. الشبه بيني وبين عماد ليس فقط في الشكل الخارجي لكنه في كل شيء، فالشبه في ميولنا واهتماماتنا وكافة امور حياتنا، ونحن متزوجان وانا اب لبنت واحدة وعماد اب لبنت وولد.

● هذا التشابه في الشكل هل يضعكما في مواقف معينة؟

عماد: بالطبع فكل الناس يتعاملون معنا على اساس اننا شخص واحد، وهناك العديد من الاشخاص ممن تعامل معي وناصر على اننا نفس الشخص لكننا تعودنا على مثل هذه الامور، والمواقف التي تتصف غالبيتها بالكوميديا.

نبيل وهشام يعتمدان المباشرة في نقد الواقع ولا يتحرجان من تقليد الشخصيات التي تقوده

كتب طلعت شناعة

تعتبر تجربة نبيل وهشام التي حملت عنوان «اهلا...» فريدة على المستوى العربي والمحلي في الاردن، فالثنائيات الفنية التي اشتهرت في الستينات والسبعينات تكاد تنقرض في زمن اتسمت فيه الحياة بالعمل الفردي، ومنذ شاهد الناس «اهلا» عبر حلقات تلفزيونية وكانت معهما الفنانة نادرة عمران ارتبطت التجربة بالاعجاب مما دفعهما «نبيل صوالحة وهشام يانس» الى نقلها الى المسرح وكانت «اهلا نظام عالمي جديد» لتواكب الانقلاب السياسي في العالم.

ووجد الناس فيها «فرجة» وشكلا جديدا يقول ما يريدون وينفس عما في اعماقهم.

ثم كانت «اهلا ميزانية وبرلمان» وهذه المرة بمشاركة ناريمان عبدالكريم فامل دباس التي تقدم معهما مسرحية «اهلا قمة عربية» التي نجحت في مهرجان جرش بعكس مسرحية الاطفال «نبيل وهشام في المدرسة» التي لم يحالفها الحظ وانتهت بنهاية المهرجان.

تقليد ومباشرة

ولعل ابرز اسباب نجاح سلسلة «اهلا» جرأتها ... تقليده عددا من الزعماء العرب. بينما نجح نبيل صوالحة في تقليد السادة رئيس الديوان الملكي ...

هناك فرق

... كما يقول نبيل على التضامن العربي من وجهة نظر الرقيب التلفزيوني.

... ويختلف الثنائي نبيل وهشام عن بعض السائد لدى الممثلين الذين لا يحبون النقد الا اذا كان حاجة الى رقيب.

... ما كان يحدث في تجربة نبيل وهشام السابقة وخلال الثلاثين عاما عندما قدما اعمالا من الادب العالمي بينما يستمر مسرحهما ...

داستن هوفمان يخرج اول افلامه

... والمخرج النابغة اورسون ويلز والممثلة والمخرجة ايدا لوبينو والممثل والراقص والمخرج جين كيلي والممثل والمخرج كلينت ايستوود.

... الاخراج السينمائي في فيلم بعنوان «بعدك» سيقوم ايضا ببطولته ويستند هذا الفيلم على رواية للمؤلف ستيفن غرينليف كانت قد ...

... مثل داستن هوفمان اكتسب على مر السنين سمعة صعوبة التعامل مع مخرجي الافلام نتيجة تدخلاته المستمرة في ...

ولكن ذلك لا يغير من حقيقة ان الممثل داستن هوفمان يظل واحدا من اقدر الممثلين الاميركيين المعاصرين وقد فاز بجائزة الاوسكار مرتين عن كل من فيلم «كرامر ضد كرامر» ...

رحلات سعيدة مع غيتار الحظ الشهير

آخر آلة موسيقية عزف عليها الفيس بريسلي تبقى بديلا عنه في مساعدة من يحتاجون

رحل الفيس بريسلي منذ سنوات. لكن ما بقي منه كثير. وبعضه ما زال يفيد الناس الذين احبوه. لدرجة ان الغيتار الثمين الذي استخدمه في اخر عروضه في لاس ليفاس. ما زال يجلب الفرح لكل من يتصل به ...

جعلني الفه على قدمي وصارت حياتي افضل. وكل ذلك بفضل الفيس بريسلي وغيتاره

والغيتار (وهو بلون ذهبي) مع غلافه يكلف (١٠٥٠) دولارا وبعد ان لعب عليه ...

● الفيس بريسلي وغيتاره

● شيريل وزوجها السابق جون

● المالك الاخير مايك دونوفان يعزف على غيتار الحظ كما يقول عنه



● بيبل وزوجته سو

جيريمي بيدل يعترف بسيئاته لكنه لايغفل بعض الحسنات

عندما تكون زوجتي في الجوار يتحول العالم الى مكان جميل

اربعة امور تتعلق بشخصية جيريمى بيدل مقدم برنامج بيدل في الجوار تجعل منه غير ...

... ودخلت في الليل. خشي ان يفقدها فاعتذر وتبعها بطريقة ادهشتها. وكانت (سو) ارملة ولها طفلان. ولكنه يقول الآن لا ادري ماذا كان بامكاني ان افعل دون هذه الزوجة الرائعة

الامر الثاني هو ان بيدل ما كان قادرا على ان ينجب لولا تدخل طبيب صديق كما يقول. وهو يصف الاحساس بالعقم بانه امر مهين للرجل وبعد «علاج دون دواء» صارت لديه ابنتان كاسى وبوني (٧ سنوات. ٥ سنوات) ومع ذلك ما زال ذلك الاحساس بالعجز يطل من ملامحه.

يحب التعاون. ولذلك يعتبر نفسه شريكا لزوجته (سو) وهو لا يتخذ اي قرار هام دون التشاور معها

اما حول برنامجه الذي ...

... لكن بيدل ليس كله هذه الصفات التي يتحدث عنها بصراحة. وهو حين يدافع عن نفسه يقول ان له ذائقة رائعة في معرفة الناس، وفي الاحتفاظ بالاصدقاء. كما انه ...

ومع هذا فهو يقول استطيع ان اعيش سعيدا في غرفة واحدة. اذا كانت (سو) الى جانبي. والاطفال معنا. فالمهم هي العائلة اما ما دون ذلك فهو مجرد رتوش

كان النهر قاسيا



كادت ميريل ستريب ان تغرق وسط دوامة من الماء في ولاية اوريغون الاميركية خلال تصوير فيلمها الجديد «النهر القاسي» وكانت النجمة الحاصلة على الاوسكار قد اختارت ان تقوم بمشهد السباحة بنفسها لكن قفزتها جعلتها تصطدم بصخرة القت بها في المياه الصاخبة وقد ...

ويظل المطبخ دافئا

لدى احتفال جوليا روبرتس بعيد ميلادها السادس والعشرين مؤخرا فاجأها زوجها ليل لوفيت بهديتين ثمينتين الاولى عبارة عن عقد من الماس اللامع والثانية هي معطف فرو جميل. لكن ما احست جوليا باللهجة تجاهه هو الهدية الثالثة فقد كانت عبارة عن مجموعة من الاطباق وضحك المحتفلون بالعيد وقالوا يبدو ان الزوج يريد ان يستمر زواجه في الطبخ.

هواتف الى الموتى

أعمدة

من الصعب عليّ ان اناقش زوجي في القضية التي صرت أعاني منها الى درجة تحترق فيها اعصابي، لان هذه القضية اخذت الكثير من النقاش، منذ بداية زواجنا وحسمت بالشكل الذي اردته انا، واعتبرته لصالحي، وهو ان كل ما يتعلق بالمنزل هو مسؤوليتي التي لا يفترض ان يتدخل فيها، ولكن هذه المسؤولية قسمت ظهري وتهدد بالكثير من المساوىء، اذا لم يتعاون زوجي معي في حملها وهو الامر الذي يرفضه كليا ويقفل باب النقاش فيه بمجرد انه يمر على لساني، حين يقول: انت اخترت. وانا وزوجي شخصان يفترض ان نكون ناضجين، بعد ان تجاوز الاربعين وبت ادق على ابوابها. تزوجنا قبل عشر سنوات وكان له زواج سابق انجب منه ولدا ثم انجبنا معا ولدين اخرين، ومنذ البداية اتفقنا على ان تكون رعاية المنزل لي، وكنت اهدف الى امر واحد، وهو الا يثير ولده اي خلاف بيننا في المستقبل. اذا حدث تداخل في تربيته، وقد سارت الامور سيرا حسنا اول الامر، لكن الولد، الذي كبر الان، كان عنيدا وازداد عناده، وتحديه لي، وهو امر تحول الى قلة ادب في بعض الاوقات، وكان يستحق العقاب فافعل، واتعامل معه كولد لي، لكنه كبر الان، ولم اعد استطيع ضبط تصرفاته التي صارت تشكل تمردا من نوع ما، كعدم الطاعة وتجربة التدخين، وغير ذلك، ومما زاد الامر سوءا انه بات يجر اخواه الصغيرين لتقليده، وهو الامر الذي يهدد سلوك الجميع وتماسك العائلة.

زوجي غافل عن كل شيء، مهتم بعمله صباحا وبشاشة التلفزيون عند المساء، وهو ليس مستعدا لسماع كلمة واحدة حول شؤون البيت، لانه يراني متفرغة له، وقادرة كما يقول، ولان الاولاد جميعا اولادي، وهو يثق بحسن معاملتي لهم، وحسن تصرفي في تربيتهم، اما انا، فاحس بأن الامور اخذت تخرج عن طوعي، وبانني احتاج الى زوجي ليقف الى جانبي حتى تكون جميعا الى جانب الاسرة فماذا افعل؟

- طبعا تأخر زمن الفعل كثيرا، لان الاسرة من الاساس لا تستطيع ان تقوم على عمود واحد، ومن الواضح ان الامر من بدايته كان سوء تقدير منك، حين تصورت ان طفلا صغيرا يمكن ان يسبب خللا في علاقتك بزوجك، لانه ليس طفلك، كما تصورت، بروح الشباب حينئذ، انك قادرة على التحكم بكل شيء داخل المنزل، انطلاقا من وهم يقول ان البيت هو مملكة المرأة التي لا يجوز التدخل فيها، ومع استمرار الحياة على هذا الشكل، صار الامر قاعدة، احبها زوجك، لانها تريحه، واحببتها انت، حتى صارت تزعجك وتهدد كيان اسرتك.

واذا كان التقليد رسا بينكما، فهذا لا يعني قط انه لا يمكن تغييره، لكن الامر بحاجة الى الكثير من الصبر، والكثير من الذكاء، والتدرج وربما احتاج الى تدخل جهات اخرى.

وفي البداية يمكنك ان تحيلي بعض المشاكل التي يثيرها الولد، ضد اخويه، الى والده، عن طريق اخويه، بمعنى انه اذا جاء احدهما يشكو، فعليك ان تفهميه انهم صاروا رجالا وان رجلا هو الذي يمكن ان يحل مشكلتهم، ولذلك عليه ان يتوجه الى والده، ولا شك ان والده سيحيله اليك مرة بعد اخرى، لكنه سيتعود الامر بعد ذلك، وسوف يبدأ مشاركتك حل مشكلة فرعية لتعويده على المشاركة في حل اية مشكلة تحتاج الى مساعدته.

ومن ناحية اخرى، فمن المحتمل ان يكون سلوك الولد داخل المنزل ممتدا داخل مدرسته، وبامكانك ان تبادري في الذهاب الى المدرسة للاطمئنان على حسن سيره، واذا اكتشفت مدخلا يستلزم ان تستدعي المدرسة والده، فلا تترددي في اقتراح ذلك، لانه سيكون بداية الوعي بواجبات زوجك تجاه اسرته. لقد تشكلت لدى زوجك عادة، وهي مريحة له، ويجب ان يحاول التخلص منها، كما تعامل اية عادة سيئة، بالحرص والدقة والصبر والتدريج، لكن مع الحزم والاصرار لان ذلك سيكون لخير العائلة وتذكري دائما ان البيت ليس مملكة المرأة وحدها، لانه مملكة المرأة والرجل، ولا تنسي ان تقولي ذلك لصديقاتك.

وسائل ليست صعبة في مواجهة المخاوف

التفكير الايجابي هو الاس الاول في تحدي القلق وهو الذي يقدم مفاتيح الخطط الاخرى

اذا كنت من الناس الذين ياكلهم القلق باستمرار، وتتناوبهم الهموم كل الوقت، فان الخبراء يستطيعون ان يقدموا لك العون، بتقديم ارشاداتهم البسيطة التي تستطيع ان تخلصك من الهموم، اسرع مما يمكن ان يخطر ببالك. وقد لخص طبيب التحليل النفسي د. روبرت استادتر، هذه الارشادات على النحو التالي.

● تحليل القلق السابق عند القاء الحالات التي تم التغلب عليها، مثل المصاعب المالية، او الاختبارات المدرسية، او الامراض الطارئة، مثل هذا الالقاء يعطي الانسان ثقة في قدرته على التعامل مع المخاوف التي يعيشها الان، ويعطيه قوة استبصار للتعرف عليها، وعلى طرق مواجهتها.

● اعداد خطة للهجوم. تتم كتابة قائمة بالمخاوف ومصادرها، ويتم تحديد الوسائل الكفيلة بمواجهة كل مشكلة على حدة، فاذا كان الانسان قلقا من عدم قدرته على تسديد الفواتير مثلا فان عليه ان يبحث عن وسيلة للاقتصاد، او وسيلة للحصول على مزيد من الدخل، والتعامل المباشر مع كل مشكلة، يحول مصادر القلق الى حالات واضحة يصبح الانسان قادرا على مواجهتها، لتنتهي مخاوفه تدريجيا.

● الثقة بشخص محبوب: ان احتفاظ الانسان بمخاوفه لنفسه قد يفقده السيطرة عليها، لانها تتضخم الى درجة الانفجار وعندما يشارك الانسان اخرين يثق بهم في هذه المخاوف، مثل احد افراد العائلة، فان ذلك يوزع هذه المخاوف، فتفقد الكثير من خطورتها، كما ان الطرف الذي اصبح موضع ثقة قد يكون عونا في تقديم اقتراحات خاصة بحلول لهذه المخاوف.

● تحويل السلبي الى ايجابي: اذا كان الانسان قلقا من امتحان مقبل مثلا، فان عليه الا ينتظره، والخوف ياكله، وانما عليه ان يقضي معظم وقته استعدادا لمواجهته، بالدراسة، واذا كان يتعرض لانتقاد من رؤسائه في العمل، لقلة انجازه، فان عليه الا يجلس حزينا يندب حالته، وانما عليه ان يبذل جهدا اكبر، لتحسين ادائه في العمل.

● تصور السيناريو الاسوا: كان يتصور الانسان ان يحدث له اسوا ما يمكن ان يحدث: ان يفصل من عمله مثلا. فما الذي سيحدث؟ سيبدأ في اجراء المقابلات من اجل عمل جديد، وليس في الامر ماساة كبيرة، حتى حين يصل الى الحدود القصوى، وهذه القناعة تستطيع ان تخفف من حدة الهموم والمخاوف.

● العمل، لا الانتظار. اذا كان قلق الانسان مثلا يدور حول صوت يخرج من سيارته، وهو يستمر في القلق لانه يخشى ان يكتشف ما الذي اصابها، فان عليه ان يقاوم هذا الخوف فورا، وان يسرع الى الكشف على السيارة، حتى لا يضر به قلقه من ناحية، ويزداد الخلل في السيارة، من ناحية اخرى، لدرجة قد لا ينفع معها الاصلاح.

● التباعد عن القلق عندما يجد الانسان نفسه محاصرا بالهموم، فان بامكانه ان يوجه تفكيره في اتجاه اخر، يجلب له الراحة والاسترخاء الذي يساعده في مواجهة اسباب همومه، وتوجيه الاهتمام يمكن ان يتم بالتفرج على التلفزيون او بحل الكلمات المتقاطعة، او بالاستماع الى الموسيقى.

● قراءة الكتب التي توحي بالاطمئنان، والحديث مع الاشخاص ذوي التجارب والالفة، وحضور التجمعات التي تدور حول امور حيوية، والاختلاط بالناس ومعايشة الحياة، من الامور التي تساعد على التخلص من المخاوف والقلق.

● اذا لم تنفع كل هذه الارشادات في تخليص الانسان من مخاوفه، واذا شلته هذه المخاوف عن نشاطاته العملية والاجتماعية فان التوجه الى العلاج يصبح من الامور الضرورية.

تناول الكحول من قبل امرأة حامل مغامرة خطرة بصحة الجنين وعقله

استطاع بحث علمي اجري مؤخرا على الاطفال الذين يولدون وهم يحملون اثارا سلبية نتيجة للكحول الذي تشربه امهاتهم خلال الحمل ان يؤكد ان هذه الاثار تظل مع الاطفال حين يكبرون خاصة في مستواهم العقلي.

وبالرغم من ان التشوه الذي يولد به الاطفال بسبب الكحول نادر، فقد اصبح معروفا انه يحدث نتيجة لقيام المرأة الحامل بتناول الكحول خلال فترة الحمل، وتشير الدراسات الى ان طفلا واحدا من كل ثلاثة اطفال يولد بهذا التشوه، من بين اطفال الحوامل اللواتي يشربن الكحول بانتظام، وهو يحدث لدى النساء اللواتي يشربن كثيرا، والنساء اللواتي يشربن قليلا، لكن بشكل يومي، ويشير الاطباء الى ان التعود على اقل من ثلث لترا من الشراب يوميا يمكن ان ينتج طفلا مشوها.

والطفل الذي يولد من ام كحولية، يكون له رأس صغير ودماغ صغير، وبعض التشوهات في الوجه، وربما يولد باعضاء متشابكة او بخلل ما في القلب، كما انه يكون قصيرا، واقل وزنا من امثاله، اضافة الى ضعف في مستواه العقلي.

وخلال الطفولة فان قدرة هذا الطفل على الرضاعة قليلة، ونومه سيىء ويكون مترددا في حركته كانه مخدر بالكحول.

وقد توصل البحث العلمي الى ان الشذوذ الجسدي الذي يولد به الطفل قد يتحسن وقد يختفي كليا، كما ان الطول والوزن قد يتحسنان اما مستوى الذكاء فقد ثبت انه يبقى على حاله، لان التجارب اشارت الى انه لم يتغير.

والنصيحة التي يقدمها الاطباء للمرأة الحامل هي: ابتعدي عن الكحول بشكل كلي، خلال فترة الحمل على اقل تقدير، واذا كانت لديك مشكلة في ذلك، فيجب ان تبحثي عن العون الطبي مبكرا، حرصا على الجنين الذي تحملينه.



● المرأة الحامل

سلسلة من المآسي تخلق عملا انسانيا ناجحا

معهد فروسية للمعوقين يساعدهم على استعادة الكثير من قدراتهم الضائعة

عندما قررت ماري لي ويلكنسون ان تؤسس معهدا لركوب الخيل خاصا بالمعوقين لم يكن يخطر ببالها ان هذا المشروع سوف ينقذ حياتها الشخصية، لكنه فعل، فبعد ان اقتحم سائق ثمل سيارتها تركها عاجزة عن الحركة لكن برنامج المعهد الذي يحمل اسم «ايد» اختصارا للحروف الاولى من كلماته، استطاع ان يجعلها تتخلص من الكرسي المتحرك وتعود الى ظهر الحصان، كما كانت من قبل.

وكانت مسز ويلكنسون قد اسست المعهد بعد ان ولدت لها طفلة مصابة بمرض يمنعها من المشي، وقد قرأت مرة ان ركوب الخيل يساعد على تقوية العضلات التي تساعد على الحركة، كما انه يرفع مستوى الثقة بالنفس مما يفيد المعاقين.

وبعد تاسيس المعهد، وجدت مسز ويلكنسون عددا كبيرا من المتطوعين لمساعدتها، ومساعدة ٤٠ معاقا انضموا الى برنامجه، لكن ماساة كبيرة كانت في انتظارها ففي الثاني والعشرين من اب (اغسطس) من العام الماضي كانت ابنتها كيلزي (٩ سنوات) قد قتلت في الحادث وكذلك كان ابنها بريان (٣ سنوات) وابن احد الاصدقاء (٩ سنوات) اما هي وولدها ماثيو (٧ سنوات) فقد اصيب بجروح عميقة في الوجه وخرجت هي من المستشفى بعد شهر وبعد عمليات جراحية خطيرة في الرأس عاجزة عن المشي تماما يائسة من الحياة لكنها لولا حصان ذكي، وبرنامج تدريب سبق ان اشرفت عليه لثلاث سنوات.

تقول مسز ويلكنسون: اخذني احد متطوعي (رايد) ذات يوم خارج منزلي وعندما جاء احد الخيول بالقرب مني لم استطع ان ارفع يدي لاربت على عنقه فوجدت به يضع رأسه كله في حضني، ويداعبني، مما جعلني انفجر بالبكاء، ومنذ هذه اللحظة، قررت ان امشي، وان اعود الى ظهر الحصان، وقد ساعدني المتطوعون كثيرا، وتعبوا معي، وهم يحملونني مع عربتي، ويضعونني وراء احد منهم، ثم يقفزون ويضعونني فوق السرج، دون العربة، ومرة بعد مرة تعودت ان اركب الحصان ثم جاء الوقت الذي استطعت ان اقف فيه على قدمي من جديد.

وتبدو ماري لي ويلكنسون هذه الايام مثل امرأة جديدة، لقد خرجت من ماساتها اكثر قوة، ونذرت عمل المعهد الذي تديره للاطفال الثلاثة الذين ماتوا في الحادث، وصارت تملك القناعة التي تقول ان الماساة حدثت، حتى تمر في التجربة، وتقتنع بقدرة المعهد على مساعدة المعوقين، فتعطيه كل الوقت الذي تملك وكل الجهد ايضا، وهذا هو ما تفعله هذه الايام.

● مسز ويلكنسون وحصانها الطيب

● سيارتها بعد الحادث

حتى لا تقضي المرأة ساعاتها في الحديث

برنامج الهاتف والنغم من اجل قوام افضل

تلفي المرأة كثيرا من وقتها على الهاتف، وهو وقت يمكن ان يعتبر ضائعا بالنسبة لمستوى عنايتها بلياقتها البدنية، اذا قضته مسترخية على كرسي المكتب او لدى كنبات المنزل، لكن بامكان المرأة ان تستفيد من هذه الساعات الهاتفية في العناية بقوامها، من خلال خمسة تمارين رياضية يتم اداؤها خلال الحديث على الهاتف، معا، او في اوقات متفرقة كما تؤكد خبيرة اللياقة البدنية ترودي... التي تملك صالة للياقة البدنية في شيكاغو، ترتادها معظم شهيرات النساء هناك وقد اسمت هذه المجموعة من التمارين باسم (برنامج الهاتف والنغم).

يقول ترودي ان المرأة تستطيع الا تكتفي باستخدام اصابعها وهي تتحدث بالتليفون لان بامكانها ان تقوم بمجموعة من التمارين التي تفيد في تقوية الجسم، واعطائه الشكل المطلوب خاصة من الخلف، وعند البطن والفخذين.

وتقول ترودي: ليس من الضروري اجراء التمارين الخمسة مرة واحدة اذ يمكن اجراؤها معا او خلال اليوم بكامله، لكن من الافضل ان يتم اجراؤها بالترتيب.

وتقول ترودي ان من الضروري ان تبدأ المرأة كل تمرين وهي تقف وظهرها مستقيم ومعدتها مشفوطة الى الداخل وصدرها في اعلى مستوياته.

توبست الهاتف: قفي وقدماك متباعدتان بمستوى تباعد الكتفين وضعي اليد الحرة على الخصر، بينما يكون مرفقها مستقيما الى جانبك احني الركبتين بلطف وحركي الجزء العلوي من الجسم بعيدا عن الجانب الذي تحملين فيه الهاتف. خلال الحركة الدائرية: حاولي ان تجعلي مرفق اليد التي تمسك بالهاتف، يلمس مرفق اليد الاخرى، كرري الحركة عشرين مرة في كل اتجاه، وهذا التمرين يفيد الجسم من الخلف، كما يفيد الخصر بشكل جيد.

ترويض الفخذ: قفي وقدماك معا، ويدك الحرة موضوعة على ظهر كرسي او مكتب، ارفعي ساقك اليمنى الى اعلى، الى جانبك، حتى يصبح ارتفاع قدمك، وهي متجهة الى اسفل عشرة سنتيمترات عن الارض اعيدي القدم اليمنى الى اسفل حتى تلمس القدم اليسرى كرري التمرين باستخدام القدم اليسرى وكرريه عشرين مرة مع كل قدم وهذا التمرين يقوي اعلى الفخذين والردفين.

تنفيس الضغط: قربي عظمتي الكتفين من بعضهما، والمعي خلفية رأسك . بيدك الحرة ثم اعيديها كرري للتمرين عشرين مرة وهذا التمرين يريح الجسم ويزيل الضغط عن العضلات خاصة بعد المكوث على الهاتف لفترة.

دوران الردفين: قفي وقدماك متباعدتان الى مستوى تباعد الكتفين، وضعي يدك على ظهر الكرسي او المكتب او على خصرك قربي ردفيك من بعضهما واحني ركبتيك حتى تصلي الى مستوى نصف القرفصة، باعدي ردفيك وانت تعودين الى وضعك الاول، كرري التمرين عشرين مرة فهو يقوي الردفين.

شد البطن: اجلسي على طرف الكرسي وانت تضمين قدميك معا ضعي كتاب كبير (يزيد وزنه عن كيلوغرام) على حضنك، وضعي يدك الحرة على الكتاب، وانت تحافظين على استقامة ظهرك، ارفعي ساقيك حتى ترتفع القدمان عشرة سنتيمرات عن الارض، اعيدي القدمين الى الارض وكرري العملية عشرين مرة، فهو تمرين مفيد لعضلات البطن ويشد المعدة.

● توبست الهاتف

● شد البطن

● دوران الردفين

اخطاء صغيرة

- لا تذهبي وحدك، خذي اخاك معك
- انت الرجل وعليك ان تهتم باختك

بغض النظر عن سنه سواء كان اكبر منها او اصغر. بهذه الكلمات والعبارات التي تبدا منذ الطفولة نغرس في البنت وبطريقة غير مباشرة انها كائن ضعيف لا نثق بقدراته، ونغرس في الولد انه المتفوق دائما وحامي الحمى.

وطبيعي ان نشعر بان الفتاة بحاجة الى حماية اكثر، ولكن علينا نحن الاهل ان نقوم بها شرط ان تكون بطريقة غير مباشرة لا تشعر الفتاة بضعفها او بحاجتها للمساعدة

ويكبر الاثنان، الاخت، والاخ، ليسمح للولد بما لا يسمح به للبنت فهو يسهر حتى منتصف الليل مع اصحابه، وربما يدخن او يرتكب حماقات اخرى، وهذا التصرف يضرب بالاثنين (فتاة او شابا) لذلك يجب ان توضع قواعد تفرض بالتساوي على الاخت والاخ، فحين ترى الفتاة شقيقها بهذه التصرفات تتزعزع لديها صورته وهي (صورة البطل المتفوق) او قد تلجا الى تقليده في الخفاء طبعا. اما بالنسبة للولد فيتولد في اعماقه شعور بالتفوق على المرأة، فاذا كانت امه غفورا ومتغاضية عن اخطائه، فلماذا لا تكون زوجة المستقبل كذلك. لا تحاسبه او تسائله؛

انها اخطاء تبدا صغيرة، وتكبر مع الاولاد لتنغرس في العقل الباطن، ويصعب التخلص منها، فلا تشعري ابنتك بانها ضعيفة، ولا ابنك بانه متفوق، بل انهما متساويان، ومتعاونان ليتولد الحب والانسجام ويتحمل كل منهما مسؤولية الاخر دون ان يشعرا بذلك.

مها الشريف

المال الحلال تحفظه الجوارب

لم تكن ليندا برانكوفيتش تعرف ان زوجها جون وضع اكثر من ١٤٨٠ دولارا في كلسات العمل القديمة، التي لم يعد يرتديها، حتى فكرت بان تقدم هذه الكلسات مع ثياب قديمة اخرى لاعمال الخير، وقد وضعت كومة من هذه الملابس في كيس وحملته الى مركز تجميع الحسنات العينية في هاميلتون بكندا.

وفي اليوم التالي لاحظ جون ان كلساته اختفت فاعترف لزوجته بما خباه فيها من اجل التوفير فاسرعت ربة البيت المفجوعة الى مركز التجميع وبعد ان غاصت في تلال من ملابس قديمة، استطاعت ان تصل الى النقود.

ملاحظات علمية

العلاج الجيني للنزيف.. قريب

العلاج الجيني للنزيف الدموي قد يصبح منتشرا خلال فترة قصيرة فقد اكتشف العلماء ان الناس الذين يصابون بالنزيف باستمرار يفتقدون الى عنصرين من العناصر التي تساعد على تجلط الدم، مما يعني ان النزيف لديهم يستمر اكثر مما يستمر لدى الذين يملكون هذا العنصر الجيني.

الباحثون في الولايات المتحدة الاميركية، استطاعوا ان يزرعوا هذا الجين في الكلاب المصابة بالنزيف، وبعد ذلك اكتشفوا ان النزيف لدى هذه الكلاب صار يتوقف في نصف الوقت السابق لان قدرة الدم على التجلط صارت اعلى.

لغة الجسد تشي بالامراض

تؤكد دراسة اجريت مؤخرا ان جسم الانسان يتحدث كثيرا جدا حول صحته، وقد قامت الدراسة بتسجيل مقابلات مع اناس اصحاء وعلى اشرطة الفيديو. ثم تم تحليل شخصيات هؤلاء الناس ولغة الجسد لديهم على وجه التحديد، لمعرفة الذين لديهم استعداد للاصابة بمرض القلب.

اكتشفت الدراسة ان هذا النمط من الناس (ويسمى نمط ا) ياكل بسرعة ويحب التملك ويكره الانتظار في صفوف ولديه توتر في عضلات الوجه.

وهذا النمط من الشخصية اكثر استعدادا من غيره لمرض القلب والشريان التاجي وقد تطور هذا المرض لدى نسبة كبيرة من الذين تم تصنيف شخصياتهم في (النمط ا).

لا علاج لبكاء الاطفال

قد تكون هذه الملاحظة خبرا سيئا بالنسبة للامهات، لكن الذي حدث هو ان الباحثين حاولوا ان يجدوا حلا لمشكلة الاطفال الذين يبكون بمعدل يزيد عن ٥,٧ ساعة في اليوم، وقسموا البحث الى ثلاث مجموعات: واحدة تم تدريبها على زيادة الاتصال الجسدي مع الطفل، وثانية وضعت في مكان يصدر صوتا في خلفيته قريبا من صوت السيارة وطلب منها هزهزة الطفل، وثالثة لم تعط اية تعليمات والنتيجة لم يكن هناك اي فارق يذكر بين الطرق الثلاث، وان كانت هذه الطرق جميعا قد انقصت نسبة البكاء لدى الطفل الى ٤,٣ ساعة في اليوم.

الباحثون خرجوا بنتيجة تقول: بكاء الاطفال سوف يستمر، لان المغص الذي يصيبهم مستمر ايضا.

جين واحد لسرطان الثدي

واحدة من كل خمس حالات اصابة بسرطان الصدر يمكن ان تنسب الى التاريخ الصحي للعائلة. وقد ذكر الباحثون ان بنات الاعمام والاخوال وبنات الاخوة والاخوات، معرضات لهذه الاصابة بنفس النسبة التي تتعرض لها الاخوات والبنات.

ويقوم الاطباء الان بالبحث عن الجينات، التي تسبب سرطان الصدر واستطاعوا حتى الان حصر وجودها بين (٢٠ - ٣٠) جينا، وعندما يتم تحديد الجين الذي يسبب هذا المرض فستكون هناك فائدتان علميتان: الاولى هي المساعدة في العلاج، عن طريق الجينات، والثانية هي التعرف بالفحص على قريبات المريضة، اللواتي لديهن استعداد للاصابة بهذا المرض، لوجود الجين الذي يسببه وبالتالي محاولة وقايتها من المرض قبل استفحاله.

روائح توحي بالعمر

بعض انواع العطور يجعل المرأة تشعر، وكانها اكبر سنا، وهذا الشعور غالبا ما تولده الروائح الثقيلة، كما تولده الروائح المنفردة، التي تؤخذ من زهرة واحدة (او نبتة) مثل الورد والليلك وخشب الصندل وغير ذلك، كما يؤكد كور ايفي شيوزادا الخبير الصناعي بالروائح النباتية، اما الروائح الخفيفة مثل رائحة الليمون وازهار الاشجار فهي تجعل المرأة تحس بانها اكثر شبابا.

العاب الفيديو ونوبات الصرع

ممارسة العاب الفيديو قد تثير نوبات الصرع لدى الاطفال، والمشكلة تبدا بسبب اضواء هذه الالعاب، والنقص في النوم، اضافة الى التركيز الشديد والاجهاد الذي يسببه اتخاذ القرارات، هذه العوامل قد تثير نوبات صرع لدى اليافعين الذين يوجد لديهم استعداد لذلك، كما تشير توصيات الاطباء في لندن وهم ينصحون الاباء بتحديد اوقات لعب اطفالهم، وبان يكونوا متاكدين من ان المسافة بين عين الطفل والشاشة لا تقل عن ثمانية اقدام (٢٤٠ سم).

الحب في حياة الحيوان قد يكون اكثر انسانية

كثيرا ما يكتفي الحيوان بزوجة واحدة كل عمره وقد يموت حزنا اذا فقد شريك الحياة

من المعروف ان طائر البنغوين يتزوج مدى الحياة وان بعض انواع الاوز تموت اذا صدمت في حبها، وان وقت الغزل لدى الافاعي قد يستمر يوما كاملا.

هذه هي بعض الحقائق المدهشة في عالم الحب، في المملكة الحيوانية، فالحيوانات مشترك مع البشر في القدرة على الحب، وفي عرض الكثير من مظاهره التي يلجا الانسان اليها، مثل عرض العواطف، وتقديم الهدايا، ومد عمر الخطوبة، والاكتفاء بزوجة واحدة، وفيما يلي بعض هذه الحقائق عن حيوانات تعيش الحب كما يعيشه الانسان.

- البنغوين: طائر البنغوين يبقى كل حياته مخلصا لطائر واحد فقط هو شريك حياته، الذي يختاره في سن النضج، وخلال فترات التقارب والغزل، فان الحيوانين يسيران جنبا الى جنب، ويحكان منقاريهما، ويتحاضنان ويتم زواج هذه الطيور بعد التعارف الاول باسبوعين كاملين، دون زيادة او نقصان.

- الفيل: عندما يحاول ذكر الفيل ان يتقرب من الانثى التي اختارها قلبه فانه يفعل ذلك بطريقة قوية، تناسب حجمه، انه يدور حولها مقدما لها اي شيء يجده امامه ويرش الماء عليها ويمسح براسه على جسمها، ويسير بجانبها، وتقوم الانثى بتسبيل جفونها له، ويلتقي خرطوماهما دليل القبول.

- القندس: قد تبدا مرحلة الغزل بان تضرب الانثى الذكر الذي اختارته بقبضتها حتى تخضعه، ثم تبدا بمراقبته باهتمام شديد، فاذا اظهر لها الاحترام فانها تقف على قدميها الخلفيتين، وتنحني، دليل القبول، وفي هذه اللحظة تبدا علاقة لا تنتهي طيلة حياة الزوجين التي قد تصل الى عشرين عاما.

وخطوة الحبيبين التي تلي القبول هي بناء بيت جديد لهما، من الخشب، وقد يستمر البناء متصلا لمدة ٤٨ ساعة دون توقف من اجل الطعام او الشراب.

● البنغوين

- البجع والاوز: علاقات البجع تستمر مدى الحياة، وفي الوقت الذي يصبح فيها البجع قادرا على التكاثر، يكون كل فرد قد اختار شريك حياته، وكثيرا ما تتم (خطبة) الحبيبين قبل ان يبلغا سن الرشد او ينضجا جنسيا.

والاوز يتصرف بالطريقة ذاتها، والعلاقة التي تربط الاوز الكندي بشريك الحياة قوية، لدرجة ان موت احدهما يتحول الى ماساة في حياة الاخر، تظهر واضحة كحزن، وقد تتحول الى امتناع عن الطعام، حتى الموت، من اجل ان يلحق بالحبيب الذي رحل وحطم قلبه.

- الشيتا: داخل عائلة القطط يبدو ان الشيتا وحدها هي التي تقيم علاقة دائمة، واذا صدف وتحرك احد الطرفين الى مكان اخر في حديقة الحيوان مثلا، فان الاخر يحزن، ثم يمرض بشكل جدي، اذا لم يعد حبيبه اليه، وعندما يموت واحد من الزوجين فان الاخر يلحق به خلال فترة وجيزة.

- الحرباء والافعى: تستخدم الحرباء قدرتها على تغيير لون جلدها لتعطيه لونا جذابا، يكون قادرا على اثارة اعجاب الشريك الذي تم اختياره اما الثعبان فان حياته الجنسية تعتبر استثنائية بين جميع الحيوانات لان لقاء الذكر مع الانثى قد يستمر ليوم كامل.

وهناك انواع من الطيور تتصرف بشكل جميل، اذ ياخذ الذكر ببناء «عش عزوبية» جذاب، هو عبارة عن «غرفة» صغيرة، مصنوعة من اغصان الشجر واوراقه، على ارضية الغابة، ومزينة بكل الالوان التي تمتلكها الغابة من ثمار او ازهار، واذا نجح الطير العازب في اقناع الانثى بالدخول الى المساحة المقابلة لعشه فانه يبدا بالرقص ويشير بمنقاره الى موجودات «منزله» الجميلة ويقدمها للانثى هدية بعد اخرى، حتى تصل الى حد القناعة بدخول المنزل.

وبعد ان يتم «الزواج» تقوم الانثى ببناء عشها الخاص فوق شجرة وترحل اليه حيث تضع البيض وترعى صغارها وحدها.

● الفيل

المواد الغذائية الاساسية التي يحتاجها جسم الانسان

المواد الغذائية التي يحتوي عليها الطعام والضرورية للجسم هي:

١- مواد بروتينية.
٢- مواد دهنية.
٣- مواد كربوهيدراتية.
٤- املاح معدنية.
٥- فيتامينات.
٦- ماء.

مصادر المواد البروتينية

توجد في كثير من الاطعمة الحيوانية والنباتية كالجبن والفاصوليا والعدس واللحم والبيض والخبز والارز واللبن والبطاطا والخضار والفواكه، والمواد البروتينية ضرورية لبناء عضلات الجسم وبناء اوعيته الدموية وعظامه وبناء اعصابه ولتعويض ما يتهدم من الانسجة المختلفة وللمساعدة على تكوين الهورمونات.

مصادر المواد الدهنية

توجد المواد الدهنية في الاطعمة التالية: الزبدة، دهن الحيوان، الشوكولاته، واللحوم الدسمة والجبن الدسم والبندق واللوز والبيض والسمك والبقول الجافة والفاكهة للخضار. والمواد الدهنية ضرورية لتوليد الحرارة والطاقة ولنقل الاحماض الدهنية غير المشبعة والفيتامينات المحلولة في الدهنيات الى الجسم وهي اكثر توليدا للحرارة من اي غذاء اخر اذ ان كل غرام منها يعطي ٧,٨٠ كالوري.

مصادر المواد الكربوهيدراتية

توجد المواد الكربوهيدراتية في الاطعمة التالية: السكر، العسل، الارز، المعكرونة، البسكويت، الفواكه السكرية الجافة، المربيات، الفواكه الطازجة واللبن.

والمواد الكربوهيدراتية ضرورية لتوليد الحرارة وحفظ التوازن الحامضي القلوي داخل الجسم ويتراوح ما يحتاجه الانسان البالغ من الوحدات الحرارية بين ٢٥٠٠ و٤٠٠٠ كالوري وذلك حسب العمل الذي يقوم به وما يتطلبه من طاقة ووحدات حرارية، فان شخصا بالغا معتدل الوزن والنشاط يحتاج الى ٣٠٠٠ كالوري يحصل عليها اولا، ٣٠٠ كالوري من المواد البروتينية ٧٠٠ كالوري من المواد الكربوهيدراتية.

اذن فمن هذا يمكننا القول ان الغذاء اليومي لشخص ما يجب ان يحتوي على المواد التالية:

٧٥ غراما من البروتينات.
٨٠ غراما من الدهنيات
٥٠٠ غرام من الكربوهيدرات.

مع كميات ضئيلة من الكوبالت والمنغانيز والزنك.

مصادر المواد الكربوهيدراتية

تدخل المواد المعدنية في تكوين الجسم البشري وتعمل كعناصر لتكوين بعض الانسجة والاعضاء وهذه المواد المعدنية كالكالسيوم والفسفور اللازمين لتكوين العظام والاسنان والحديد والنحاس اللازمين لتكوين مادة الهيموغلوبين التي تدخل في تركيب كريات الدم الحمراء والصوديوم او ملح الطعام ضروري لتحضير حامض الكوردريك الذي شكل الجزء الاساسي من عصارة المعدة واليود اللازم لتحضير افرازات الغدة الدرقية والكبريت اللازم لتكوين خلايا الجلد والشعر والاظافر.

والمواد المعدنية موجودة في كثير من الاغذية الطبيعية كاللحوم والالبان والحبوب والبقول والخضار والفواكه.

الارهاق المزمن له حلوله البسيطة

مجموعة من التمارين التي تنفس التوتر وتجعل المرأة قادرة على الاستمتاع بالحياة

الارهاق المزمن او التعب الذي لا ينتهي، يعتبر من الشكاوى التي تتردد باستمرار على السنة النساء في هذا العصر، حتى وان لم تكن هناك اسباب لهذا التعب.

وحتى تتخلص النساء خصوصا والناس عموما، من هذا التعب المزمن، وضعت بعض البرامج الخاصة بذلك، كان ابرزها في الفترة الاخيرة، البرنامج الذي وضعته الدكتورة سوزان لارك، في كتابها الجديد «الارهاق والتعب»، وفيه وصفت البرنامج بانه قادر على ان يعيد الطاقة الى المرأة، ويجعلها مستمتعة بعملها وعائلتها، وبكل متع الحياة الاخرى.

وتشير الدكتورة لارك الى ان برنامجها يفيد النساء والرجال على السواء، وهو لا يتطلب الكثير من الجهود التي تستند اليها البرامج السابقة، لانه وضع من اجل تقليل نسبة الاجهاد، وهو العدو السري للارهاق، وعندما يتناقص وجوده، فان القدرة على الاسترخاء والقدرة على استعادة الطاقة سوف تزدهر.

وفيما يلي اقتراحات الدكتورة لارك بهذا الخصوص:

● الاستماع الى الموسيقى: استمعي الى الموسيقى الكلاسيكية الناعمة: فهذه الموسيقى تخفض عدد النبضات وسرعتها، وتقلل ضغط الدم كما تقلل انتاج هرمونات الاجهاد.

وتشير الدكتورة لارك، المحاضرة في كلية الطب في ستانفورد، الى ان الاستماع الى تسجيلات لاصوات الطبيعة، مثل امواج المحيط ودقات المطر يؤدي الغرض ذاته.

واذا ارتبط الارهاق بالكابة فان الموسيقى الشعبية تكون مفيدة لان الكثيرين يتحسن مزاجهم مع هذه الموسيقى.

● التنفس العميق: الاشخاص المرهقون قد يكتشفون ان تنفسهم ضحل، وليس عميقا لانهم يمسكون بانفاسهم دون ان يحسوا بذلك، وتكون النتيجة نقصا في الاكسجين في الجسم، وتوترا في العضلات وبطء في حركة الدورة الدموية.

ومن اجل ممارسة التنفس العميق، عليك ان تستلقي على ظهرك، وان تكون ركبتاك مرتفعتين، وان يبتعد القدمان عن بعضهما قليلا. في هذا الوضع خذي شهيقا عن طريق الانف، واسمحي لمعدتك بان تسترخي جيدا حتى يصل الهواء الى البطن، تصوري رئتيك منتفختين بالهواء وصدرك ممتلئا.

بعد ذلك اخرجي الزفير من الانف ايضا، ببطء وانت تراقبين صدرك يهبط وتحسين بان الهواء يطرد من بطنك اولا، ثم من رئتيك. اعيدي هذا التمرين عشر مرات..

● استرخاء العضلات وتوترها اتركي عضلاتك تسترخي، نامي على ظهرك في مكان مريح، اتركي ذراعيك تستريحان الى جانبك، وكذلك الى اسفل، تلمسان المكان بجانب جسمك، حولي كفيك الى قبضتين قويتين وابقي على هذا الوضع ١٥ دقيقة اجعلي يديك تسترخيان مع جسمك لمدة ٣٠ ثانية بعد ذلك وتري عضلات وجهك ١٥ ثانية واتركيها تسترخي ٣٠ ثانية، كرري ذلك مع الكتفين ثم على الترتيب مع: الظهر، المعدة، الحوض، الساقين، القدمين، اصابع القدمين، كل عضو من هذه الاعضاء يجب ان يتوتر ١٥ ثانية ويسترخي ٣٠ ثانية، انهي التمرين بهز يديك وكانك تتصورين ان من تبقى من التوتر يتساقط من اطراف اصابعهما.

● الحمام الساخن وهو طريقة ممتازة للتخلص من التوتر والتعب بعد يوم طويل من العمل، او قبل الذهاب الى النوم ليلا، فالماء الدافئ يرخي العضلات المتوترة، ويوفر دورة دموية افضل لهذه العضلات وللجلد.

ومن المستحسن ان يكون هذا الحمام داخل حوض مليء بالماء الساخن، وهناك حمامات خاصة تثير دوامات داخل الماء يكون اثرها اكبر، ومثل هذه الحمامات الساخنة مفيدة جدا في حالات الارق، لان الحرارة تؤثر في موجات الدماغ، التي تؤثر في انتاج النوم العميق والمريح.

● استرخاء

حتى تستعيد روح الشباب عليك ان تلعب مثل الاطفال

لقد الشباب، وحاول تبني المفاهيم السهلة التي يواجهون بها الحياة، وسوف تشعر بانك اصغر سنا واكثر سعادة مما انت عليه الان.

هذا ما ينصح به د. انطوني بياترو بنتو، طبيب التحليل النفسي في احد مراكز الصحة العقلية في نيويورك.

وهو يقدم هذه النصائح البسيطة التي يقول ان من يتبناها ستساعده على ان يفكر كشاب وان يشعر كشاب من جديد.

● اسمح لنفسك بان تستمتع بالحياة، فهناك نسبة كبيرة من البالغين تحرم نفسها من المتعة، او لا تسمح لنفسها بذلك، والاطفال ليست لديهم مثل هذه المشكلة، لانهم يكونون دائما في شوق للمرح.

وعلى الانسان ان يسال نفسه كل مساء: هل عشت وقتا مرحا في اليوم الذي فات؟ واذا اكتشف ان الاجابة جاءت بالنفي، فان عليه ان يقر ويعترف بان يومه لم يكن ناجحا، وان عليه ان يجعله افضل، في اليوم التالي.

● عايش الحياة ذاتها كل يوم، فحتى تشعر بالشباب والسعادة عليك ان تستمر في الحركة، والعمل، والتعرف على الاشياء الجديدة، واختبارها، وذلك بتقليد الروح المتحفزة للشباب الصغار.

من اجل ذلك على الانسان ايجاد نشاطات جديدة تبقيه في حالة اهتمام، مثل هواية جديدة او دورة تعلم جديدة تصلح للبالغين.

● اقض بعض وقتك مع صغار السن مثل الاحفاد او ابناء الاخ او بنات الاخت او حتى صغار الجيران لان البقاء مع الصغار يجعل الانسان يحس بانه اصغر.

● اعد الى الحياة المرح الذي عشته ايام الشباب، ابحث عن تسجيلاتك القديمة، واستمع اليها، اذهب الى حديقة الحيوان او السيرك، شاهد سينما الاطفال، فمثل هذه الممارسات تجعل ايامك اكثر حيوية وشبابا.

● العب من اجل المرح وحده، واذا كانت المنافسات التي تشارك فيها تهدف الى التنافس وحسب، فان عليك ان تبحث عما يكون من اجل المرح فهذا ما يهدف اليه الشباب من العابهم. ابحث عن العاب لا يطلب لن تؤدي فيها دورا محددا، ولا يكون فيها حكام يقيمون اداءك، ففي هذه الالعاب ستشعر انك اكثر شبابا واكثر استرخاء ايضا.

الصدفة تلعب دورا في الكشف عن اسرار الفضاء

لحصاء عدد الشهب والنيازك التي تدخل مجال الكرة الارضية امر عسير، غير ان المعلومات المعروفة حتى الان يعود الفضل فيها الى مراكز المراقبة الارضية المزودة بالات رصد حديثة وتشير هنا الى المعلومات الصادرة عن جامعة الينوي في مدينة شامبين اوربانا.

لم يدر بخلد مهندس كهرباء الكمبيوتر تشستر غاردنر عندما وجه اشعة الليزر الى حافة الفضاء الارتفاع يصل الى مئة كيلومتر انه يتعقب حركة الشهب والنيازك.

كان المهندس غاردنر وزملاؤه يختبرون جهازا جديدا معدلا يسمى جهاز الكشف عن الضوء ومداه، يقول: نرسل موجات ضوئية الى الفضاء الخارجي ثم نستخدم جهاز استقبال مهمته مراقبة الاشعة المتناثرة، والفارق الوحيد بين جهاز الرادار وجهاز الكشف عن الضوء ومداه هو اننا نستخدم الموجات الضوئية بينما الرادار يستخدم الموجات اللاسلكية.

وعندما تدخل الشهب والنيازك مجال الغلاف الجوي للكرة الارضية فانها تنفجر وتحترق وتتناثر اجزاؤها في الفضاء وتستطيع اشعة الليزر تنشيط ذرات هذه العناصر في الغلاف الجوي بما في ذلك تنشيط ذرات الحديد والصوديوم بشكل خاص، مما يؤدي الى حدوث ضوء يمكن ان تشاهده بالتلسكوب من على سطح الكرة الارضية.

وكان المهندس غاردنر وزملاؤه يجرون تجارب لمعرفة اثر الغازات المنبعثة من الاحتباس الحراري في الجو، والتي تؤدي الى المحافظة على الدفء بالقرب من سطح الكرة الارضية والبرودة بالقرب من حافة الفضاء، وبالصدفة اثناء اجراء تلك التجارب توصل فريق البحث الى معرفة المزيد عن حركة الشهب والنيازك، ونستطيع تحليل اشارات الفلورسنت هذه للتوصل الى معرفة سرعة الضوء ودرجة انتشاره وايضا درجات الحرارة في طبقات الجو العليا وقد كانت ابحاثنا التي ادت الى هذه النتائج تتعلق بتحديد الاختلافات الاساسية في الرياح ودرجات الحرارة في طبقات الجو العليا.

ويقول البروفيسور غاردنر ان نتائج الابحاث اظهرت ان في الفضاء ما يقرب من الفي مليون غرام من جزيئات الشهب والنيازك التي يقارب حجمها حجم ذرات الرمل او تزيد قليلا وهي متخلفة عن الشهب والنيازك المتفجرة، غير ان حجم معظم جزيئات النيازك لا يزيد عن حجم ذرة الغبار، مما يدفع العلماء الى الاعتقاد بان اجمالي عدد الذرات في الغلاف الجوي ربما يزيد على ٢٠ الف مليون غرام.

تعاطي الكافيين قد يضر بالجنين



اشارت دراسة جديدة اجراها فريق من الاطباء الكنديين نشرت في العدد الاخير من مجلة «الجمعية الطبية الاميركية» الى ان تعاطي النساء الحوامل مادة الكافيين ولو بكميات قليلة يمكن ان يؤدي الى الاجهاض.

وقد اجري البحث على ٣٣١ سيدة تعرضن للاجهاض التلقائي، وتبين ان عدد اللاتي يتعرضن لخطر الاجهاض ممن يتعاطين ما يعادل فنجانين الى ثلاثة فناجين من القهوة يوميا يبلغ حوالي ضعفي عدد النساء اللاتي لا يتعاطين الكافيين على الاطلاق.

وقالت الدكتورة كلير انفانت ريفارد، كبيرة الباحثين في الفريق الكندي، ان مقدار الخطر الذي يتعرض له الجنين يزداد بازدياد كمية الكافيين التي تستهلكها الام، واضافت: «لقد لاحظنا ان الخطر الذي تتعرض له النساء اللاتي يتعاطين ما يزيد على ٣٢٠ مليغرام يوميا من الكافيين، اي ما يزيد على ثلاثة فناجين من القهوة يبلغ ثلاثة اضعاف الخطر الذي تتعرض له غيرهن.

وتنصح الحكومة الاميركية منذ عام ١٩٨٠ النساء الحوامل بالحد من استهلاكهن للكافيين، وذلك لاحتمال التعرض للاجهاض والتخلف العقلي للجنين، ولكن الدراسات اختلفت حول كمية الكافيين التي يمكن للحامل استهلاكها دون التعرض للخطر، اذ اظهر بحث اجري في معاهد الصحة القومية الى ان تناول ثلاثة فناجين من القهوة يوميا ربما كان غير ضار.

وفي افتتاحية رافقت نتائج البحث الكندي الذي نشر اخيرا، قالت اخصائية الصحة العامة بريندا ساكتازي، من جامعة بيركلي بكاليفورنيا، انه لم يثبت ان تناول كميات قليلة من الكافيين اي اقل من فنجانين ضار بالجنين، ولكنها على الرغم من ذلك تنصح السيدات الحوامل بتوخي الحذر اذ تقول: ان مادة الكافيين تتميز عن المواد الضارة الاخرى التي تسبب لنا القلق في انه يمكن الحد من خطرها، لذا اعتقد انه ينبغي الاقلال من استهلاكها قدر المستطاع.

وتوافق الدكتورة الكندية قائلة: انها لو كانت حاملا فانها ستقلل من استهلاكها الكافيين لمنح الجنين افضل فرصة ممكنة في الحياة الصحية.

ولا بد ان ننوه بان القهوة ليست هي المصدر الوحيد للكافيين، وانما توجد تلك المادة في مشروبات اخرى كالشاي والكولا والشوكولاته.

القضاء قد يرحم اما الزوجة فألف لا

الثري الذي جمع بين زوجتين في السر يثير غضب الناس وهدوء المحاكم

استطاع بروس فاركاس ان يعيش حياة مزدوجة لاكثر من ثلاثة عشر عاما وكان يحتفظ بزوجتين واحدة منهما لا تدري عن الاخرى شيئا وقد وضع كل واحدة في شقة فخمة في نيويورك تكلف اكثر من مليون دولار، وبروس في الثانية والخمسين من عمره وهو احد الوارثين عن والدته التي تقدر املاكها بمئة مليون دولار وهو شخصية اجتماعية معروفة جيدا في اوساط رجال الاعمال ومع ذلك حافظ على سره وانجب من كل زوجة مرتين قبل ان تعرف الزوجة الاولى ارلين بان لديه زوجة ثانية هي ديلوريس.

وبعد اكثر من عقد من حالة الجمع بين زوجتين اصبح بروس دون زوجة فقد قضت احدى المحاكم بان زواج بروس من ديلوريس باطل من اساسه وبعد معركة قاسية تم الطلاق بينه وبين ارلين.

اما ارلين الغاضبة فقد رفعت قضية على شريكتها التي كانت سرية تطالبها فيها بمبلغ ١٨ مليون دولار تقول ان (روميو الثري) صرفها عليها خلال السنوات وان الزوجة (الشرعية) احق بها هي واولادها.

وبالرغم من ان مجتمع الاثرياء في نيويورك صدم عندما وصلته اخبار بروس الا ان القضاء تعامل مع الامر ببساطة، وكان بروس نائب الرئيس في مجمع الكساندر الشهير للمخازن ويحصل على راتب يقترب من نصف مليون دولار في العام، لكن النشاط التجاري للمجمع اصيب بنكسة خلال العام الماضي، وكان بروس يستخدم حجة العمل الكثير ليرتب حياته المزدوجة فيحتج بهذا العمل امام زوجته الاولى ليذهب الى زوجته الثانية ويقضي معها عدة ساعات، وكانت ديلوريس تعرف عن زواجه الاول لذلك لم يشاهد معها في الخارج قط خوفا من المخاطرة، وبروس هو والد سلسلة الكساندر للمخازن التجارية وهو احد ورثة والدته (٨٤) سنة التي تملك ثروة تقدر بمئة مليون دولار.

وفي عام ١٩٥٩ تزوج بروس من صديقة طفولة لرلين في حفل زفاف كبير وانتقل الزوجان الى شقة في منهاتن مكونة من ١٤ غرفة وتساوي خمسة ملايين دولار وانجبا مرتين ماتيو (٣١) سنة، وكارولين (٢٧ سنة).

ومع بداية السبعينات بدا بروس علاقته بديلوريس دوكا التي كانت تعمل سكرتيرة في الكساندر وفي عام ١٩٧٤ تزوجها في طقوس سرية في لاس فيغاس.

ولم تكن ارلين تعرف شيئا عن تعدد الزوجات لدى بروس لكن ديلوريس كانت تعرف انه مستمر في الحياة مع ارلين.

وقد انجبت ديلوريس مرتين ايضا تراسي ١٨ سنة وجاسون ١١ سنة، وقد نقل العاشق الثري زوجته الثانية الى شقة كلفته مليونا ونصف المليون من الدولارات ووضع ولديهما في مدارس خاصة، وعندما تعرض الكساندر للافلاس وفقد بروس وظيفته صارت ٢٠ الف دولار تخرج من رصيده في البنك للصرف على بيته الثاني وفي عام ١٩٨٧ سرب بروس لارلين انه انجب جاسون وعندما ضغطت عليه اعترف بوجود الزوجة الثانية، ارلين الغاضبة (٥١ سنة) طلبت انفصالا رسميا وتحول الامر الى معركة ولم تتوقف بعد.

وفي عام ١٩٩٠ انتقل بروس للحياة مع ديلوريس (وهي في منتصف الاربعينات من عمرها) ولكن احد القضاة حكم بان زواجه باطل، وكان من حظ بروس ان القضاء في نيويورك لم يوجه اليه تهمة (تعدد الزوجات) التي تقوده هناك الى ما وراء القضبان.

وقد حكم على بروس بان يدفع لارلين عشرة الاف دولار كنفقة كل شهر، لكنه لم يدفع شيئا بعد ويعلن باستمرار انه مفلس دون ان يصدقه محامو مطلقته، ولذلك طلبوا له السجن خلال الشهر الماضي حتى يدفع ما هو مترتب عليه وهذا الطلب سيتم الفصل فيه بوقت متاخر من هذا العام.

ويقول احد المحامين عن ارلين: انه لم يدفع لها شيئا خلال عام، ولذلك لجات الى الاقتراض حتى تعيش، انها غاضبة ومجروحة لانه اهملها بينما استمر في الصرف على المراة الاخرى.

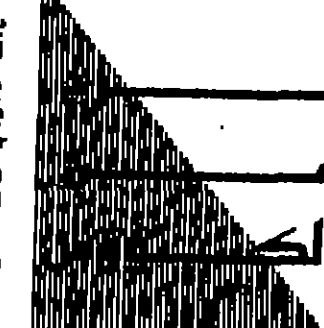
وترفض الزوجة الثانية او اي احد من طرفها الحديث حول الموضوع لكن (جماعة) ارلين يصرون على ان من حقهم المطالبة بما حصلت عليه من مال هو في الاصل مال العائلة الشرعية.



● بروس فاركاس وزوجته ارلين في اعوام الستينات



● البرج المائل



استطاع تيري كول ان يقوم بحركة التوازن الصعبة التي رتب خلالها ٣٦ كاسا من الزجاج في برج مائل حمله فوق ذقنه.

وقد حظي كول بالكثير من الاعجاب والتصفيق حين انهى حركته هذه في لندن، دون ان يكسر كاسا واحدة، وسط دهشة الموجودين وتوقف انفاسهم.

غرائب يصعب تصديقها يقوم بها الذين يسيرون وهم نيام

ركب طفل في الحادية عشرة من عمره قطارا وهو يسير خلال نومه، ثم وجد يتمشى بعد ذلك على بعد مئة ميل من منزله.

هذه الحادثة الغريبة هي واحدة من مجموعة من الحوادث التي يمكن ان يرويها اطباء مطلعون على حالات المشي خلال النوم، لان المصابين بمثل هذه الحالة يمكن ان يفعلوا اي شيء وهم نائمون دون ان يدروا.

يقول د. مارك ماهوالد، طبيب الاعصاب ورئيس مركز متابعة المصابين بالسير نائمين في مينيابوليس: ان الذين يمشون خلال النوم يقومون باعمال غريبة جدا في بعض الاوقات، لقد مر علينا اناس قادوا السيارات وطبخوا الموائد خلال نومهم، وقد انتهت امراة مثلا الى المطبخ وهي تاكل سجائر بالزبدة، وهي نائمة.

وفيما يلي بعض الحوادث التي سجلت على الذين يمشون وهم نائمون وهي ماخوذة من سجلات الاطباء الذين يتابعونهم:

● رجل منحدر من سلالة من الاجداد المصابين بحالة المشي خلال النوم، استيقظ بين تجمع لافراد العائلة بمناسبة عيد الميلاد، ليجد نفسه محاطا بالعمات والاخوال ممن تجمعوا خلال الليل حول طاولة الاحتفال دون اتفاق مسبق، وكانوا جميعا نياما.

● شاب في التاسعة عشرة من عمره كان يقضي الليل وهو يقفز حول البيت خلال نومه، وعندما يصحو يتحدث عن احلام تحول خلالها الى نمر او اسد يطارد حارسا لحديقة الحيوان يحمل قطعة كبيرة من اللحم.

● طالب في احدى الكليات كان يقوم في الليل ويرتدي ملابسه ويخرج الى نهر يبعد ثلاثة ارباع الميل عن منزله، حيث يتعرى ويسبح، ثم يرتدي ملابسه ويعود الى منزله ويخلع ملابسه، ويزحف الى فراشه.

● في احدى الليالي وجد رجال البوليس امراة في الثلاثة والعشرين من العمر ترقد في الشارع وقد كسرت ساقاها، وقالت انها حلمت بانها هربت مع خطيبها، الذي نصب سلما تحت شباكها في الدور الثالث، وكانت (السائرة في نومها) قد قفزت من النافذة الى السلم المتخيل لتقع على الارض.

● كان رجل يذهب الى فراشه كل ليلة وهو يرتدي رداء نوم على شكل قميص طويل، لكن كان يصحو كل صباح عاريا، ولا يستطيع ان يجد قميصه في اي مكان، وبعد اختفاء مئات القمصان، طلب من احد اصدقائه ان يراقبه فاكتشف الصديق انه يمشي نائما في الليل ويلقي ويخرج في قميصه خارج بيته.

● خرج الرجل الثري (٦٠ سنة) من منزله في منتصف الليل وركب حصانه ولعب لعبة بوليرو وتنزه في الحقل قليلا ثم عاد.. كل ذلك وهو نائم.

فراش المدرسة صار مدرسا فيها

كثير من الجهد يقف وراء تحقيق الحلم والفرص تظل متاحة من اجل ذلك



● المدرس الفخور بما انجز

بريمو توريس، الفراش الشهير في احدى المدارس الثانوية لم يتوقف طموحه ولا توقف جهده حتى استطاع ان يحقق حلمه الوحيد، وهو ان يصبح مدرسا في المدرسة التي عمل طويلا في تنظيف غرفها وساحاتها.

بعد ٢٦ سنة من العمل والتوفير والدراسة استطاع بريمو (٤٥ سنة) ان يحصل على درجة جامعية وان يحصل على الوظيفة التي نالها في المدرسة التي عمل فيها سنوات طويلة كفراش.

ويقول بريمو بفرح: الان، بدلا من ان انظف وراء التلاميذ، فانني اقوم بتدريسهم.

وقد استطاع بريمو ان يواجه كل المعوقات التي وقفت في وجه طموحه، منذ هاجر الى امريكا من المكسيك عندما كان في السادسة عشرة من عمره، ولم يكن - حينذاك - يتقن اللغة الانجليزية، ولذلك كان متاخرا بالنسبة لزملائه، لعمل ليل نهار ليتعلم اللغة، وفي عام ١٩٦٧ بعد الحصول على الشهادة الثانوية دخل الجامعة، وكان فقيرا الى الحد الذي جعله يعمل فراشا في الجامعة لتغطيه من الاقساط لكن هدفه كان حتى ذلك الوقت هو ان يعمل مدرسا لكنه تزوج واضطر ان يترك الدراسة، واخذ يعمل سائقا لشاحنة لاعالة اسرته ثم عمل منذ عام ١٩٧٣ فراشا في مدرسة ثانوية لكنه لم يتخل قط عن حلمه في ان يصبح مدرسا، رغم انه انجب طفلين صارا كبيرين الان وله طفلان اخران من زوجته الثانية كما ان له سبعة احفاد.

ويقول بريمو: عندما كنت افرغ سلال المهملات وانظف الساحات والممرات واقلم العشب كنت اقول: سياتي يوم تصبح فيه مدرسا. وفي عام ١٩٨٧ بعد ان تزوج زوجته الثانية مارنيتا قرر ان الوقت قد حان للعمل على تحقيق حلمه، بالعودة الى ولاية نيو مكسيكو، والعمل طيلة الليل في بعض الاوقات واستراق ساعة او اثنتين للنوم قبل التوجه الى الكلية ثم العودة منها الى العمل.

ويقول واصفا حالته: كنت احس كانني اصعد جبلا ماديا وعاطفيا وفي كل مجال اخر، وكان علي ان اقتصد في وقتي مع العائلة وفي صرفي عليها حتى اوفر من ذلك للكلية، وقد اخذت الكتب نسبة كبيرة من دخل العائلة لدرجة اننا تخلينا عن تناول الطعام خارج المنزل كما تخلينا عن الاجازات.

لكن كل التضحيات اتت اكلها عندما حصل بريمو على شهادته خلال شهر مايو (ايار) الماضي، وبعد ذلك بفترة قصيرة حقق حلمه في ان يصبح مدرسا للغة الاسبانية في مدرسة لاس كروسيس الثانية.

وقال بريمو: انني اعيش اجمل ايام حياتي وعندما ابلغ طلابي عن المكان الذي جئت منه وماذا فعلت خلال سنوات عمري ارى شيئا من البريق في عيونهم، لانهم يدركون حينئذ ان الانسان اذا اصر على تحقيق حلمه فانه يحققه، وفي هذه اللحظة احس بانني تواصلت معهم، وانني استطيع ان اعلمهم كل ما تعلمته من الجامعة ومن الحياة.

ويعتقد د. مانويل رورريفويث مدير المدرسة ان بريمو يشكل نموذجا حيا للطلبة الذين يعلمهم ويقول: هو ليس اضافة حقيقية لاسرتنا التعليمية فقط ولكنه نموذج يستطيع الطلاب ان يسيروا على طريقته في الاصرار وبذل الجهد من اجل تحقيق طموحاتهم.

● بريمو توريس.. هكذا كان ينظف المدرسة

صخرة من الغرانيت تخلص منها سائق شاحنة حولها بعض الناس الى مكان للعبادة والقرابين

الحمولة التي كانت تنقل الشاحنة والتي القى بها السائق في احد متنزهات سان فرانسيسكو تحولت الى مقام يقصده بعض الناس ويجلب اليه الالوف من مختلف انحاء العالم مع انها ليست سوى حاجز لسد الطريق ومع ان سائق الشاحنة القى بها لكي تخلصا منها، والحمولة كانت عبارة عن كتلة ضخمة من الغرانيت تتخذ شكل القنبلة ولكنها بالصدفة كانت شبيهة بالحجر الذي يصنعه الهندوس للاله شيفا وعندما رأى الهندوس المحليون هذا النصب بداوا يتركون الهدايا والقرابين الى جانبه واخذوا يحرقون البخور ويصلون هناك.

وبعد فترة اخذ المكان الذي لا يحتمل ان يكون مقدسا يتحول الى مركز جذب للسياح الذين ياتون اليه من الهند واستراليا وفرنسا.

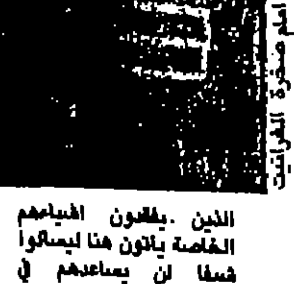
ويقوم الهندوس المحليون بزيارة الضريح دوريا ويضعون عليه علامات دينية ويتركون هناك الهدايا من الفواكه والطعام والنقد من اجل شيفا كما يحرقون البخور وهم يتاملون ويصلون، كما يغسل المتدينون هذه الصخرة التي يبلغ طولها اربعة اقدام - ١٢٠ سم - بالعسل والماء والزبدة واللبن خلال ممارسة تقاليدهم التطهيرية.

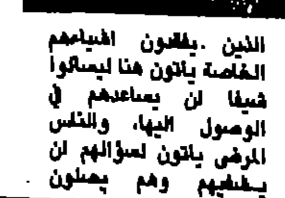
ويقول باريك: الناس الذين يفقدون املهم الخاصة ياتون هنا ليسالوا شيفا ان يساعدهم في الوصول اليها، والناس المرضى ياتون لسؤالهم ان يشفيهم وهم يصلون كراس بعجلات، او محفات ويصعدون التل الى الصخرة وقد سمعت قصصا عن اناس شفاهم ذلك من امراض يصعب شفاؤها كالروماتيزم.

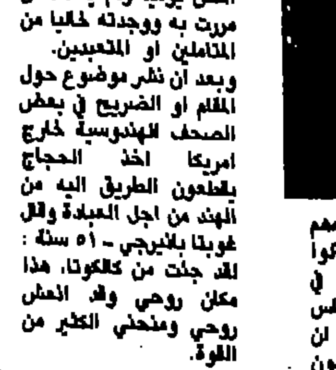
انني اعيش في الجوار وازور المكان يوميا ولم يحدث ان مررت به ووجدته خاليا من المتاملين او المتعبدين.

وبعد ان نشر موضوع حول المقام او الضريح في بعض الصحف الهندوسية خارج امريكا اخذ الحجاج يقطعون الطريق اليه من الهند من اجل العبادة وقال غوبتا بالنيرجي - ٥١ سنة: لقد جئت من كالكوتا، هذا مكان روحي وقد اعطاني روحي ومنحني الكثير من القوة.









● حاج ... صخرة الغرانيت

قالوها ضحكا

● المشكلة التي يعاني منها كل انسان في هذا الزمن ليست مشكلة كيف نكسب ما نوفر، وانما كيف نوفر ما نكسب - ميكي مانسفيلد.

● الحياة غريبة، يستطيع الانسان فيها ان يتزلج على الثلج لينتهي على ماء ساخن - مجلة فنية.

● انا احدد اهدافا متواضعة، لانني اعرف انني في صناعة مجانين، وانا ملك هؤلاء المجانين - مورارد ستيرن.

● لن افكر بالحمية الغذائية مرة اخرى، لان الاحساس بالغضب وبالاضطهاد ليس وسيلة صحيحة للحياة - جوديث لايت.

● لا تكن بعيدا جدا، ولا اليفا جدا - الامير تشارلز.

● لا تستمر قط في عمل لا تستمتع به، فحين تكون سعيدا فيما تعمل، ستحب نفسك، وتحصل على السلام الداخلي - جوني كارسون.

● افضل وسيلة لاختبار الارادة يكمن في تحويل المال من شراء شيء تريده الى شيء تحتاج اليه - روث براون.

ابتسامة

دوام رسمي

الاولى: اليس هذا اليوم هادئا! انني لا اسمع حتى صوت الطيور!

الثانية: ما زالت الساعة هي السابعة صباحا والحديقة العامة لم تفتح ابوابها بعد!

في عالم غريب

القبض على الساق

استطاعت الكلبة المنزلية «مونا» ان تساعد رجال البوليس على القبض على لص كاد يفلت منهم ليدلي بعد ذلك بزميله اللص الاخر، وكان رجال البوليس يطاردون اثنين من اللصوص يركبون سيارة سباق صغيرة وعندما فلت اللصان، ولم يعد بامكان البوليس ان يستدل على مكانهما، وقع حادث لسيارتهما بالقرب من بلدة هاريس بتكساس فتركا السيارة وهربا على قدميهما كل منهما في اتجاه، وقد كان من سوء حظ احدهما ان مر بالقرب من (مونا) فلم تسمح له بمواصلة الهرب، وقال صاحب الكلبة ريك شارلز بعد ذلك: عندما وصل رجال البوليس وجدوا (مونا) تقبض عليه من ساقه فلا يستطيع حراكا.

الطفل الصغير يسجن والده

تسبب طفل في الشهر الثامن عشر من عمره في سجن والده بعد ان القي عليه القبض بالجرم المشهود، وكان الطفل الذي يحبو يلعب بالتليفون وصدف ان اصابت اصابعه ارقام النجدة بينما كان والده مشغولا في توزيع الماريغوانا في اكياس صغيرة داخل مطبخ المنزل في بلدة سبرنغ فيل بولاية اوتاه الاميركية، وقد وصلت الشرطة وفاجأت الاب ووجهت له تهمة حيازة الكوكايين والماريغوانا وبعض الحبوب المخدرة وذلك بنية الترويج والمتاجرة.

زواج يوم ودين عمر

يعتبر الزواج في اليابان اغلى حالات الزواج في العالم لدرجة ان الضيوف يتركون للعروسين بعض (النقوط) حتى يساعدوهما ببعض التكاليف التي تصل في حفلة الزواج الواحدة الى ما يساوي ٧٥ الف دولار.

ويتزوج معظم الشباب في فنادق فخمة ويدعون ضيوفهم الى مطاعم فخمة وهم يستاجرون خبراء للاشراف على كل التفاصيل المتعلقة بالحفل، ويدفعون لهم جيدا، ويقول منظم الزواج جونكو تاكاتا: ان الناس يوفرون من اجل الزواج لعشر سنوات سابقة عليه ومع ذلك يكتشفون بعد الحفل ان ديونا جديدة ركبتهم تحتاج الى عشر سنوات من التوفير لسدادها.

المال في ايدي البنين

معدل ما يصرفه المراهق الاميركي هو ٤٠ دولارا في الاسبوع فاين تذهب هذه الدولارات: يقول تقرير حول طرق المراهقين في الصرف انهم يصرفون ٣٧ بالمئة من نقودهم على الملابس، ١٨ بالمئة على الموسيقى ٩ بالمئة على وسائل الترفيه الاخرى ٨ بالمئة على الطعام السريع، ٨ بالمئة على الادوات الرياضية، ٦ بالمئة على السينما، ٥ بالمئة على وسائل التجميل، ٤ بالمئة على الكتب، ٤ بالمئة على المجلات والمجلات المصورة.



● سلامة حماد — ● د. سالم اللوزي — د. ابراهيم بدران — ● عز الدين المفتي — ● د. دريد محاسنة

● سلامة حماد وزير الداخلية ما زال يتلقى تهاني زملائه الوزراء والمسؤولين والمواطنين بتخرج نجله البكر «ماهر» من كلية الحقوق في الجامعة الاردنية، ماهر سيواصل دراسته للحصول على درجة الماجستير في الحقوق.

● يوسف العظم وزير التنمية والشباب السابق، يحتفل الاربعاء القادم بزفاف كريمته اشواق على الشاب يوسف محمد يوسف صالح.
والدا ووالدتا العروسين يقيمون حفلا بهذه المناسبة في قاعة الاندلس بجبل التاج في قاعتين احداهما للرجال واخرى للنساء. الف مبروك.

● د. سالم اللوزي مدير عام مؤسسة التسويق الزراعي يقوم حاليا بزيارة الى المغرب، من المؤكد ان نتائجها ستنعكس بصورة ايجابية على تنشيط اعمال المؤسسة، واكساب خبرات لزيادة تسويق منتجاتنا الزراعية.
د. اللوزي يعود الى عمان في منتصف الاسبوع القادم.

● الدكتور ابراهيم بدران المستشار في رئاسة الوزراء سيكون خلال الايام القادمة موضع تكريم الاصدقاء العرب ليس في عمان.. ولكن في العاصمة الاميركية واشنطن حيث يقوم بزيارة عمل تستغرق اسبوعا.



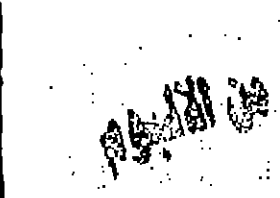


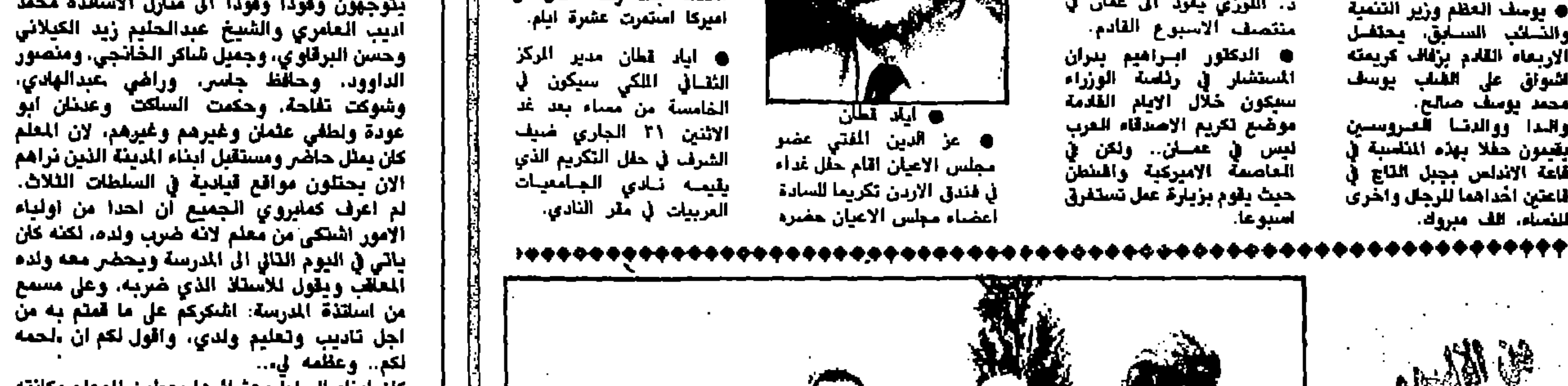
● اياد قطان

● عز الدين المفتي عضو مجلس الاعيان اقام حفل غداء في فندق الاردن تكريما للسادة اعضاء مجلس الاعيان حضره كبار المسؤولين والشخصيات، وكان الحفل فرصة لتبادل الاراء حول مختلف القضايا السياسية والمحلية.

● الدكتور دريد محاسنة مدير عام مؤسسة الموانىء يعود الى البلاد خلال الايام القليلة القادمة بعد رحلة عمل الى اميركا استمرت عشرة ايام.

● اياد قطان مدير المركز الثقافي الملكي سيكون في الخامسة من مساء بعد غد الاثنين ٣١ الجاري ضيف الشرف في حفل التكريم الذي يقيمه نادي الجامعيات العربيات في مقر النادي.





صورة التقطت قبل ثلاثين عاما (١٩٦٤) لدى زيارة الاستاذ محمود الشريف رئيس تحرير جريدة المنار التي كانت تصدر في القدس (الثاني من اليمين) الى بون والى يمينه الاستاذ داود العيسى صاحب جريدة فلسطين والى يساره اثنان من كبار موظفي وزارة الاعلام والاذاعة في المانيا الغربية.

ذكريات من مدينة السلط!!

لابناء مدينة السلط نكهة خاصة، فهم يمثلون كل معاني الكرم، والسخاء والاخلاق العربية الاصيلة والسجايا الحميدة، وهم اهل الوفاء بالمعنى الدقيق لهذه الكلمة.

كل الذين جاءوا الى السلط من المدن الاخرى، او حتى من خارج المملكة من اجل التعلم، او التعليم، شعروا بدفء المشاعر، وبجو الاسرة. حتى ان مدرسة السلط الثانوية، استقطبت اساتذة من بلاد الشام ولبنان ومصر وفلسطين، وخرجت هذه المدرسة العديد من رؤساء الوزارات بينهم بهجت التلهوني واحمد اللوزي ومضر بدران واحمد عبيدات، والدكتور عبدالسلام المجالي، كما ان معظم الوزراء السابقين وبعض الحاليين كانوا من طلابها.

كان المعلم في مدينة السلط يكتسب صفة الملائكة، وكان محط محبة واحترام وتقدير كل عشائر السلط وابنائها، حتى ان المعلم الذي يصل المدينة يبقى ضيف الشرف على مائدة الغداء في معظم بيوت السلطية لاسابيع او اشهر عديدة.

في صبيحة يوم العيد، ترى كل ابناء السلط يتوجهون وفودا وفودا الى منازل الاساتذة محمد اديب العامري والشيخ عبدالحليم زيد الكيلاني وحسن البرقاوي، وجميل شاكر الخانجي، ومنصور الداوود، وحافظ جاسر، وراضي عبدالهادي، وشوكت تفاحة، وحكمت الساكت وعدنان ابو عودة ولطفي عثمان وغيرهم وغيرهم، لان المعلم كان يمثل حاضر ومستقبل ابناء المدينة الذين نراهم الان يحتلون مواقع قيادية في السلطات الثلاث.

لم اعرف كما يروي الجميع ان احدا من اولياء الامور اشتكى من معلم لانه ضرب ولده، لكنه كان ياتي في اليوم التالي الى المدرسة ويحضر معه ولده المعاقب ويقول للاستاذ الذي ضربه، وعلى مسمع من اساتذة المدرسة: اشكركم على ما قمتم به من اجل تاديب وتعليم ولدي، واقول لكم ان «لحمه لكم.. وعظمه لي»..

كان ابناء السلط وعشائرها يعطون للمعلم مكانته وحقه، حتى ان اشرس الطلبة لم يكن ليستطيع ان يسير في نفس الطريق الذي يسير فيه استاذه، او ان يراه يمارس اللعب او التجول في الحارات، فهذا امر كان في غاية الخطورة، يعرض الطالب في اليوم التالي للعقاب على مرأى من جميع الطلبة.

حتى قبل ان تسن وزارة التربية والتعليم خطة حصص التقوية في العطل المدرسية كان اساتذة مدرسة السلط الثانوية يطلبون من الطلبة الضعفاء في بعض المواد الحضور الى المدرسة ايام العطل الرسمية، او ايام الجمع، ويتم تدريسهم بالمجان، وليس كما يحدث الان، حتى ان استاذا وجد عند خروجه من المسجد بعد صلاة العشاء ان احد الطلبة يدرس تحت ضوء المصباح الكهربائي في الشارع، فسأله الطالب عن مسألة معينة لكن الاستاذ انسجم معه، ولم يتركه قبل الواحدة صباحا، دون ان تعلم عائلة الاستاذ عن مكان وجوده مما جعلها تعيش ساعات من الخوف والرعب حتى عودته.

بقي ان نقول ان هذا الاستاذ كان وبكل تواضع وفخر هو والدي جميل شاكر وكان الطالب احد الذين تقلدوا مناصب وزارية منذ سنوات طويلة، كما تسلم العديد من المناصب الرفيعة وهو ما زال يذكرني بهذه الحادثة كلما رآني، ويتحدث عنها كمثال على جيل الرواد والرعيل الاول الذي خدم بكل امانة واخلاص، وقناعة بان العلم هو المخرج الوحيد لبناء الاردن القوي القائم على سواعد ابنائه.

حتى في العطلة الصيفية كانت هناك دراسة وانتظام مدرسي للمكملين والمقصرين، وكان المعلم هو الاساس في انجاح العملية التعليمية والتربوية، كان الاساتذة يهتمون بالتربية قبل اهتمامهم بالتعليم، فاستطاعوا ان ينجحوا بالاثنين معا، وكانت التربية الوطنية والدينية فوق كل اعتبار.

قضايا فلسطين، واستقلال الدول العربية والوحدة العربية ومقاطعة الاستعمار، كلها كانت في مقدمة الدروس التي يتلقاها الطلبة قبل دروس الفيزياء والكيمياء واللغة العربية.

عيد الاستقلال عندنا.. وذكرى تعريب الجيش، ويوم تسلم الحسين سلطاته الدستورية، وعيد الثورة العربية الكبرى، كلها ايام خالدة كانت تحتل العديد من الساعات على مدار اسبوع كامل، ويتبارى الاساتذة والطلبة في الحديث عنها.

احمد جميل شاكر

دائرة الضريبة تلاحق الاموات!!

يقال ان دائرة ضريبة الدخل استحدثت قسما خاصا لملاحقة الاموات بعد وفاتهم، لتامين حقوقها حتى قبل دفن الميت، مهمة القسم ان يقرأ في ساعة مبكرة كل صباح صفحة النعي في كل الصحف الاردنية، ويكتب قائمة باسماء الموتى ويتاكد من جهاز الكمبيوتر من المبالغ المستحقة عليهم، ثم يبعث بكتب عاجلة الى دائرة الاراضي والمساحة والبنوك للحجز على اموالهم المنقولة وغير المنقولة بهدف تحصيل ضريبة الدخل.

براءة الذمة لها شروط

السيد رئيس تحرير جريدة الدستور الغراء
تحية واحتراما
اشارة الى ما نشر في الصفحة العشرين من ملحق الدستور العدد (٩٤٨٤) الصادر بتاريخ ١٩٩٤/١/١٥ تحت عنوان: د. سحيمات: الغينا عقدة الحصول على براءة الذمة.
ارجو التكرم بنشر التوضيح التالي:

تمشيا مع سياسة مؤسسة الاتصالات السلكية واللاسلكية الهادفة الى تسهيل الاجراءات على السادة المواطنين، ونظرا لكثرة معاملات تركيب الهواتف الجديدة في مناطق وادي السير وصويلح وماركا التي تمت توسعة مقاسمها مؤخرا، فقد سمح لمديريات اتصالات عمان الغربية وماركا بتركيب الهواتف الجديدة فقط دون حصول المشترك على براءة ذمة، على ان تقوم هاتان المديريتان باعداد قوائم بالمشتركين الجدد وارسالها الى الدائرة المعنية للتاكد من عدم وجود ذمم سابقة عليهم.
اما بالنسبة لبقية مناطق المملكة فلم يطرأ اي جديد على ضرورة الحصول على براءة الذمة من قبل المشترك الجديد او المشترك الذي يرغب بنقل هاتفه، وذلك استنادا الى المادة (١١) من نظام الهاتف رقم (٦١) لسنة ١٩٩٢.
واقبلوا فائق الاحترام...

وزير البريد والاتصالات
رئيس مجلس الادارة
الدكتور طارق سحيمات

وظيفة وضريبة قاضية

احدى الوزارات طلبت من ديوان الخدمة تزويدها باسم موظف ليشغل عندها وظيفة رئيس قسم علاقات عامة ميداني ويجيد الانجليزية، ما فعله الديوان هو قيامه بتنسيب اسماء بمواصفات لا تحمل هذه المقدرات، فكان هذا الاجراء بمثابة ضربة قاضية للمنتسبين الثلاثة منه والذين فشلوا باول امتحان للعلم فقط الديوان لا ينسب ثانية اي اسم يتم رفضه!!

شهادات ملكية سامية لذوي المتبرعين بالقرنيات

جلالة الحسين اول من اوصى بقرنيته الى بنك العيون بعد عمر طويل ان شاء



● جلالة الحسين يفتتح بنك العيون عام ١٩٧٩ في مستشفى الجامعة

عادة الحسين القائد الوطن دائما في تكريم الذين يعملون لوطنهم وامتهم بصمت وهدوء، فان نادي مدينة الحسين للشباب سيشهد في الساعة الواحدة من بعد ظهر يوم الاربعاء في الثاني من شهر شباط القادم ان شاء الله تعالى، يحضره ذوو الاحبة الذين انتقلوا الى رحمته تعالى وتبرعوا بقرنياتهم للكثير من الاحبة لاخرين، ما زالوا بعون الله تعالى على امل استرداد البصر بعد ان زرعت القرنيات لهم، وذلك بعد ان ضرب الحسين مثلا رائعا وكان اول من اوصى بالتبرع بقرنيتيه لبنك العيون الاردني بعد عمر طويل ان شاء الله.
بفضل الله ايضا العديد من الاشخاص الذين استقبلوا هذه النعمة يبحث التفاعل بين ذوي المتبرعين وهؤلاء، حيث لا يزال الواحد لمن زرعت له قرنية والده او ولده او شقيقه او والدته.
انهم عائلة واحدة.. يعيشون السراء والضراء، ويتقاسمون الهموم وحلو الحياة ومرها.
وفي هذا اليوم يقوم سمو الامير رعد بن زيد كبير الامناء بتوزيع (١٥٠) شهادة تقدير ملكية سامية من صاحب الجلالة الى ذوي المتبرعين بالقرنيات تقديرا لمبادرتهم الطيبة وهم الدفعة الثانية من المتبرعين الذين سيتسلمون هذه الشهادات، ويحضرون حفل الغداء التكريمي الذي يقيمه على شرفهم سمو الامير رعد.
قصة القرنيات في الاردن قصة طويلة، فقد كانت معظم عمليات زراعة القرنية تتم خارج البلاد بكلفة تزيد عن خمسة الاف دينار الى ان تم انشاء بنك العيون عام ١٩٧٩، حيث بدأ البنك بتوفير شراء القرنيات من خارج المملكة باسعار تتراوح بين ٣٠٠ - ١٠٠٠ دولار للقرنية الواحدة، وفي عام ١٩٨٠ تم تاسيس جمعية اصدقاء بنك العيون الاردني والوقاية من فقدان البصر برئاسة سمو الامير رعد بن زيد كبير الامناء، مع نخبة من ابناء الوطن من علماء واطباء وشخصيات اجتماعية.
ومنذ عدة سنوات بدأ المواطن الاردني يشعر بواجبه تجاه اخوة له فقدوا نعمة البصر نتيجة امراض معينة في القرنية، فاخذت بعض العائلات التي فقدت والدها، او شقيقها او طفلها بالاعراب عن رغبتها في التبرع بقرنيتي فقيدها..



الشاي بهذه الطريقة.. يبقى الذ... واطيب حتى لو تعبنا في اعداده... صورة من احد مقاهي العاصمة الشعبية..

بسم الله الرحمن الرحيم

الاخوة الاعزاء آل ابو عيد حفظكم الله
تحية طيبة وبعد ،
فاعتزازا منا بالمبادرة الانسانية الكريمة المتمثلة بتبرع اسرتكم بقرنية فقيدتكم العزيزة :
المرحومة سميحة محمد ابو عيد
التي اعادت بفضل الله تعالى ومشيئته ، نعمة البصر الى احد ابناء اردننا ، هذا البلد الغالي علينا جميعا . وامرارا منا عن شكرنا لهذا الموقف النبيل ، الذي نامل ان يعم الاقتداء به بين افراد اسرتنا الاردنية الواحدة ، نتوجه اليكم برسالة التقدير هذه سائلين الله جلت قدرته ان يجزيكم بعملكم هذا خير الجزاء .
مع بالغ محبتنا وصادق تمنياتنا .
اخوكم
[توقيع]
١٩٩١/١٢/٢٠

● نص الرسالة الملكية السامية الى احدى الاسر المتبرعة

١٢ الف مواطن يوصون بالتبرع بقرنياتهم بعد الوفاة

وهكذا الى ان بدأ الاردن يتخلى عن استيراد القرنيات من الخارج، ويعتمد عليها من مصادر اردنية.

بدأت العائلات الاردنية تتقبل فكرة التبرع بالقرنيات بعد الوفاة حتى وصل عدد القرنيات التي قدمها ابناء الوطن نحو (٥٠٠) قرنية، يبلغ ثمنها لو تم استيرادها من الخارج حوالي نصف مليون دولار.
الشيء المهم في الامر ان القرنيات التي تؤخذ من مصادر محلية، تكون خالية من الامراض المعدية الخطيرة مثل الايدز، كما ان فعاليتها تكون اكبر، لانها تزرع فورا، وتكون خلاياها اكثر حيوية من القرنيات المستوردة، كما ان الجمعية تقدمها لمرضى العيون مجانا ودون مقابل لان الذين قدموا هذه القرنيات قدموها لوجه الله تعالى.
للعلم فقط فان اخذ قرنية المتوفى من مكانها لا يترك اي تشويه، حيث ان الجزء الماخوذ هو قرص شفاف بقطر سنتمتر وربع فقط تقريبا وتبقى العين بعد اخذه محافظة بشكلها ولونها.
دائرة المفتي العام اصدرت فتوى رسمية تؤكد فيها ان نقل الاعضاء من الاموات الى الاحياء فيه حفظ للنفوس التي جاءت الشريعة الاسلامية بوجوب المحافظة عليها، وان التبرع بالقرنية هو تكريم للانسان الذي انتقل الى رحمته تعالى حيث يفتح له باب الاجر والثواب، ويكرم الانسان الحي الذي استعاد نعمة البصر، والتبرع بالقرنية بعد الوفاة يعتبر صدقة جارية. عدد عمليات زراعة القرنيات في الاردن بلغ حتى الان ١٣٠٠ عملية وكانت نسبة النجاح فيها نحو ٨٥ بالمئة.

عدد الذين ينتظرون على القوائم منذ سنوات اكثر من الف مواطن يمكن ان يكتب الله لهم الشفاء اذا ما تم التبرع لهم بالقرنيات، ويزداد هذا العدد نتيجة حوادث السير، او الحوادث الاخرى، او الامراض الوراثية ايضا.. فان عدد الذين اوصوا بالتبرع بقرنياتهم بعد الوفاة يزيد عن (١٢) الف مواطن.

الرعيل الاول

مظهر النابلسي

ولد المرحوم مظهر شاكر النابلسي في مدينة نابلس عام ١٩٢٧ تلقى دراسته الابتدائية والاعدادية في مدينة نابلس، واكمل دراسته في كلية بير زيت، ثم درس الصحافة في مصر، بدأ حياته العملية موظفا في وزارة الانشاء والتعمير والتي اصبح اسمها بعد ذلك وزارة شؤون الارض المحتلة.
عمل ممثلا للحكومة الاردنية في اجتماعات وكالة الغوث والدول المضيفة للاجئين وعمل في حقل الرياضة مع العديد من النوادي الرياضية، ومثل الاردن في لقاءات دولية كما عمل سكرتيرا للجنة الاولمبية في بداية تاسيسها كما اشرف على مراحل بناء مدينة الحسين للشباب.
عمل المرحوم مظهر في العديد من الجمعيات الخيرية مثل جمعية اصدقاء القدس، وجمعية نابلس، وجمعية رعاية اسر الشهداء وانتقل الى رحمته تعالى في ١٩٨٢/٨/١٧.

لماذا

● لماذا لا يتم اخلاء نفقي شارع الجامعة الاردنية من المتسولين؟؟
***
● لماذا لم تتم ازالة الجسرين المعلقين بعد ان تم انشاء النفقين؟؟
***
● لماذا لا يتم تخصيص مسارب في هذين النفقين لتسهيل حركة سير المعاقين؟؟

هل تكتم السر

● يقال ان تعديلا وزاريا محدودا سيتم خلال الاسابيع القليلة القادمة.
***
● شخصية غير مدنية مرشحة للعمل في منصب سفير في وزارة الخارجية.

اين يذهب ما يزرع في عيد الشجرة

في كل عام وفي مثل هذه الايام تقوم وزارة الزراعة بالتعاون مع وزارة التربية والتعليم بزراعة الالاف من الاشجار الحرجية في المدارس وفي الغابات الحرجية، لكن الذي يحدث بعد مرور اقل من شهر على زراعتها هو اختفاء هذه الاشجار من الوجود بسبب قيام رعاة الماشية من الاغنام والابقار بالرعي في هذه المناطق واتلاف الاشجار، وقيام بعض العابثين بتقليع هذه الاشجار ورميها في العراء، يبدو اننا لن نصل الى اردن اخضر ولا حتى مع مطلع العام الذي نعيش حتى نصله..

آثار ما زالت تهرب الى الخارج

بين فترة واخرى نطالع اخبارا عن سرقة قطع وتحف اثرية ومحاولة تهريبها من الاردن، واستمرار هذه المحاولات يدلل على سهولة العملية امام اللصوص، فلماذا لا تقوم وزارة السياحة ودائرة الاثار بتشديد الحراسة على الاماكن الاثرية، او تقوم متاحف دائمة لمثل هذه القطع من اجل الحفاظ عليها باعتبارها ثروة وطنية وحضارية للاردن؟؟

ممارسة القمار.. في وضح النهار!!

ليس هناك فرق بين ممارسة لعب القمار في الملاهي والحانات، وما نراه في بعض الحدائق العامة والمعارض التجارية التي تقام بشكل دوري، فعند بعض هذه المعارض والحدائق العامة نجد احد الاشخاص وقد اقام مكانا للالعاب والهدايا المغرية، واخذ ينظم عددا من الخدع للحصول على اثمان الهدايا اضعافا مضاعفة دون ان يحصل اي من المشاركين في اغلب الاحيان على اي شيء مقابل النقود التي يدفعها..
هذا المرض الاجتماعي الذي بدأ ينتشر بسرعة هل هناك جهة مسؤولة تقوم باستئصاله؟

متى تتوقف حرب الازعاجات الهاتفية؟!

ازعاجات الهاتف لم تتوقف، ولا نعتقد انها ستتوقف واذا طرح احد سؤالا: لماذا هذه الظاهرة السيئة مستمرة، فان الاجابة عليه تتلخص في ان الاجراءات المتخذة من قبل مؤسسة الاتصالات السلكية واللاسلكية لا تفي بالغرض بل هي على العكس تعطي المجال لعدم الاكتراث من قبل المزعجين، لان قمة العقوبات هي فصل الهاتف بعد سلسلة اجراءات قد تستمر لمدة سنة او اكثر، ناهيك عن ان الاحتيال على هذه الاجراءات والتملص منها اصبح سهلا ايضا.

هل هذا صحيح اينها الجامعات؟؟

ظواهر سلبية كثيرة بدأت بالظهور في جامعاتنا بعضها اصبح يمارس على رؤوس الاشهاد، مثل تدخين الطالبة الجامعية في الكافتيريا او قاعات المحاضرات، والاخطر من ذلك ظهور اشاعات على ان بعض الطالبات والطلاب يتعاطون اشياء غير السجائر في اكثر من جامعة، ترى هل من يقول لنا ان ذلك غير صحيح، وانه وهم من الخيال؟

نتائج مسابقة العدد «٢٧»

٧٨٤٢ رسالة وصلت الى مسابقة ملحق الدستور التي تحمل رقم «٢٧» والتي كان المطلوب فيها معرفة اسم الفنان محمد عوض صاحب الصورة المزقة ولدى اجراء القرعة على اصحاب الاجابات الصحيحة فاز التالية اسماؤهم.

١- اسامة محمد يوسف ابو علي فاز بالجائزة الاولى ومقدارها خمسة عشر دينارا.

٢- محمد صبحي عثمان فاز بالجائزة الثانية ومقدارها عشرة دنانير.

٣- نايف ابراهيم ابو قطام فاز بالجائزة الثالثة ومقدارها خمسة دنانير.

٤- محمد خير عبداللطيف فاز بالجائزة الرابعة ومقدارها خمسة دنانير.

٥- لندا عبدالله بركات القيسي فازت بالجائزة الخامسة ومقدارها خمسة دنانير.

٦- سهير الياس حجازين فازت بالجائزة السادسة ومقدارها خمسة دنانير.

مبروك للفائزين وحظا اوفر لباقي الاصدقاء والصديقات، ويرجى من الفائزين مراجعة القسم المالي يوم الثلاثاء المقبل لاستلام جوائزهم مع ضرورة احضار ما يثبت هوياتهم الشخصية.

٤٥ دينارا للفائزين

عزيزي القارىء.. عزيزتي القارئة..

لاننا نحرص دائما على ان تشارك معنا في كل زاوية من زوايا هذا الملحق... ولحرصنا الدائم على ان تفوز باحدى جوائز هذا الملحق.. فقد قررنا وتمشيا مع رغبة العديد من القراء ان نقوم بتغيير مسابقة الملحق بحيث تصبح فقرة واحدة وسهلة ايضا حتى يتمكن العديد من المشاركة فيها..

والملحق خصص ٤٥ دينارا اسبوعيا للقراء موزعة على ست جوائز..

الاولى: ١٥ دينارا

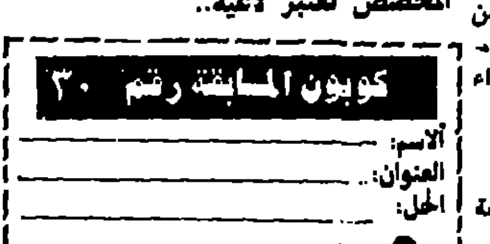
الثانية: عشرة دنانير

الثالثة والرابعة والخامسة والسادسة خمسة دنانير لكل واحدة..

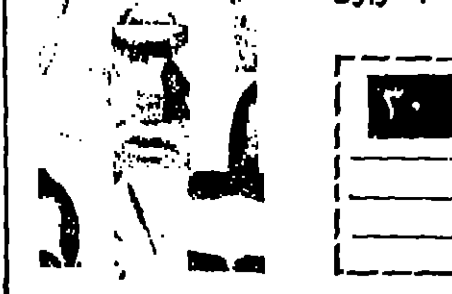
المطلوب فقط ان تعرف اسم صاحب او صاحبة هذه الصورة بعد ان تقوم بتجميع اجزاء الصورة وتعيدها الى الاصل وتملأ الكوبون وترسله الى العنوان التالي:

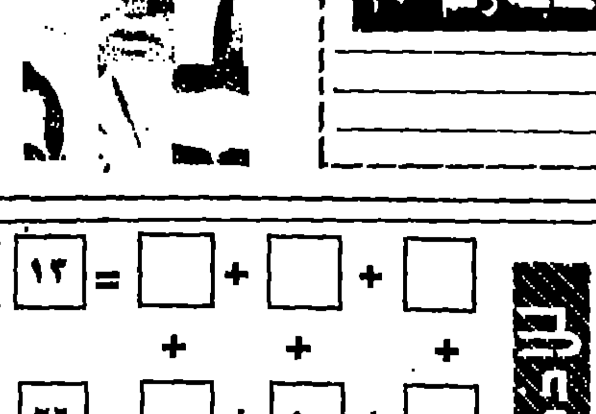
عمان - جريده الدستور - ملحق الدستور - مسابقة رقم ٣٠

علما بأن اية اجابة غير مرفقة بالكوبون المخصص تعتبر لاغية..







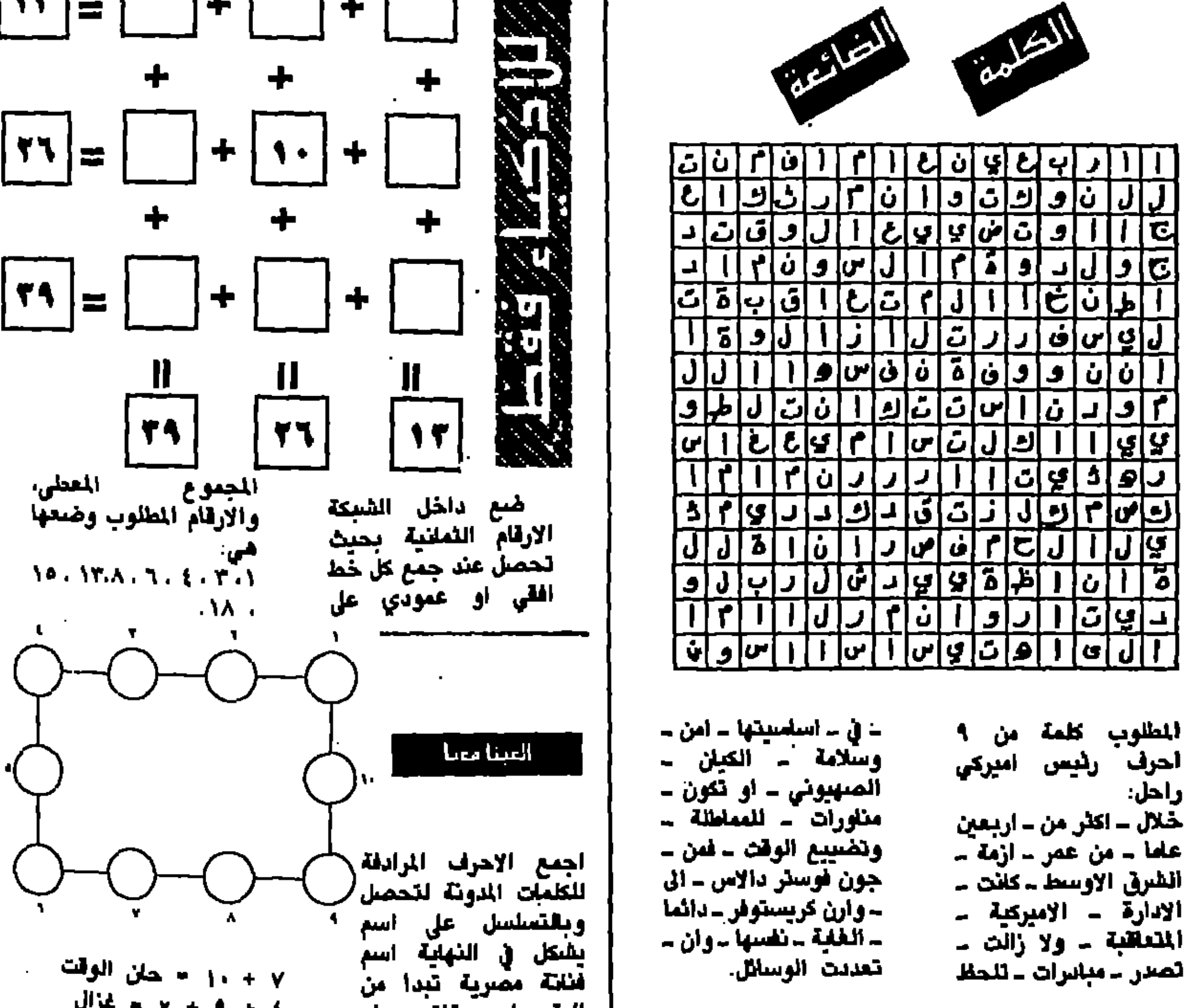


كوبون المسابقة رقم ٣٠

الاسم: ____________

العنوان: ____________

الحل: ____________



للأذكياء فقط

ضع داخل الشبكة الارقام الثمانية بحيث تحصل عند جمع كل خط افقي او عمودي على المجموع المعطى، والارقام المطلوب وضعها هي: ١، ٣، ٤، ٦، ٨، ١٣، ١٥، ١٨.

الكلمة الضائعة

المطلوب كلمة من ٩ احرف رئيس اميركي راحل:

خلال - اكثر من - اربعين عاما - من عمر - ازمة - الشرق الاوسط - كانت - الادارة - الاميركية - المتعاقبة - ولا زالت - تصدر - مبادرات - تلحظ - في - اساسيتها - امن - وسلامة - الكيان - الصهيوني - او تكون - مناورات - للمماطلة - وتضييع الوقت - فمن - جون فوستر دالاس - الى - وارن كريستوفر - دائما - الغاية - نفسها - وان - تعددت الوسائل.

العبنا معنا

اجمع الاحرف المرادفة للكلمات المدونة لتحصل وبالتسلسل على اسم بشكل في النهاية اسم فنانة مصرية تبدأ من الرقم واحد وتنتهي عند الرقم ١١

٧ + ١٠ = حان الوقت

٤ + ٩ + ٢ = غزال

٨ + ١ + ٥ = ذهب لا يدري اين يتوجه

٣ + ٦ = رخو ولين

كلمات متقاطعة

افقيا:

١- وزير مصري - علم ٢- حاكم عربي - وجع ٣- متشابهة - ضد سلخنا معكوسة - حرف جر ٤- كاهن - رقد - ضعفت ٥- سحابة - بيضاء - احل ضيفا عليهم ٦- يرغب - بلد الريفي - مدينة سويدية ٧- ممثلة مصرية - ضد الكريم - بسط ٨- من مؤلفات ميخائيل نعيمة - القي ٩- ثلثا كاف - ضد ينهي - لنصت ١٠- ناقية - زهر ابنالي ١١- رئيس عربي - عائلة ١٢- وحدة قياس مسافة - متشابهة - من الالبسة ١٣- العمال - متشابهان - اناه ١٤- حرف هجاء - امارة عربية ١٥- تطلي - ممثلة مصرية.

عموديا:

١- لقب لعبدالرحمن الداخل - من الطيور (مفرد) ٢- وزير خارجية عربي - استرجع ٣- شعر قصير - وعي - نصلحه (البناء) ٤- عاصمة عربية معكوسة - يعالج ٥- سجن - اصطفى معكوسة - البلح الجاف معكوسة ٦- مخ - تغيير - جنون ٧- قام بغارة - انهاء منصوبة - قادم - قصد ٨- مصور - البداية - ملكي ٩- يحصي - جبل لبناني - اوان ١٠- مطربة لبنانية - في الوجه - ولاية اميركية معكوسة - ١١- دولة افريقية - نرجو - بذر بالاجنبية ١٢- حيوان سريع معكوسة - قاسيا ومتينا - ١٣- للتنبية تصبح فرحا - ثبت ورسخ - نعلم مبعثرة ١٤- حرف هجاء - متشابهة - حرف نداء للبعيد ١٥- ابن ملك - مطرب لبناني.

[illegible] الاسبوع

احصر نشاطك وانتباهك في الاعمال التي بدأتها مؤخرا . اياك وتأجيل الاعمال كما هي عادتك دائما.

احترس من الوقوع في فخ التبذير.. امامك مهمة تحتاج لكثير من المال..

مفاجأة على الصعيد العاطفي.. اعصابك مرهقة هذه الايام.. اي تصرف متسرع قد ينتهي بنتيجة قد لا تسرك.

تجنب الانفاق حفاظا على ميزانيتك.. حاول القيام ببعض التمرينات فقد يخفض ذلك من توتر نفسي تشعر به..

يصعب عليك التركيز في شؤونك.. شخص من برج الجدي يقوم بخطوة جريئة في محاولة لكسب صداقتك فرحب به..

حب قديم يظهر في حياتك ويشغل قلبك من جديد.. كن متفائلا بالرغم من المصاعب.

تحصل على مكافأة نتيجة الجهود التي قمت بها في الفترة الاخيرة.. ابواب الحظ ستفتح امامك قريبا وتدخل الى عالم مليء بالسعادة.

كن متواضعا في تعاملك مع المحيطين بك لكي تتجنب كلام الناس.. تعود المياه الى مجاريها مع اصدقاء قدامى.

دقتك المتناهية في العمل تسبب الارهاق للذين من حولك.. دعك من اقوال المغرضين واستمر في خططك العملية.

تسلح بالشجاعة وواجه العراقيل التي تعترضك بحزم.

تجد الكثير من الصعوبة والملل في الاعمال الروتينية.. نشاطك يؤثر تأثيرا ايجابيا على راي رؤسائك.

حياتك العاطفية ثابتة، وجوها يسوده صفاء تام ترتبط بمشروع مهم يفسح امامك مجالات جديدة وواسعة.

مطر.. مطر.. مطر

انت متأكد من موضوع التنبؤات هذا..؟!

لأ.. وانت..؟!

وانا كمان..

طيب كيف الواحد ممكن يتأكد..؟!

والله هذي قضية عويصة..!!

آه فعلاً مشكلة..!!

طيب ماهي بتمطر هلا..

فكرك بنغرق؟

محتمل..!!

THE END

تنوع الاشكال في الطبيعة ـ العلم يقترب من تفسيره

عمليات كيماوية بسيطة تخلق اشكالا لا حصر لها

● اشكال انتجها المختبر

● رقص النقط مثل انقسام الخلايا

نحن نعرف ان النمر لا يستطيع ان يغير شكل النقاط التي تغطي جلده، لكن العلماء يعرفون الآن ان ردود فعل كيماوية بسيطة قادرة على ان تنتج النقط، والخطوط والاشكال الاكثر تعقيدا. كما ان عمليات اخرى قد تكون وراء الاشكال التي تعلو جلد النمر او الافعى او حتى الاجرام السماوية.

وكان رائد الرياضيات والكومبيوتر الن تورنغ اول من لاحظ اسباب هذه الاشكال والنماذج منذ ٤٠ عاما. لكنه انتحر قبل ان يعطي عمله ثمارة. اما الآن، فقد عاد العلماء الى الغوص في افكاره، ومحاولة اكتشاف الاسئلة التي طرحتها فتوصلوا الى نتائج مذهلة تلك التشكيلات التي تصنعها الطبيعة. اثارت انتباه تورنغ لانه تصور انها ستفسر العلامات الموجودة على الطيور والحيوانات. لكن الفيزيائي جون بيرسون الذي يعمل في مختبر لاس الاموس الوطني في اميركا، وجد الآن شواهد قد تكون كافية على تفسير الخطوط المتوازية لدى الحمار الوحشي.

وكان بيرسون قد وضع نموذجا يشبه ابسط الاشكال في الطبيعة. واستخدم الكومبيوتر ليخلق فيه ردود فعل كهروكيميائية. وعندما عرض التفاعل بالالوان اكتشف مجموعة من الاشكال المذهلة وعندما اخذ بيرسون يغير عوامل بسيطة في ردود الفعل، وفي السرعة التي يتم بها التشكيل، توصل الى ايجاد نقاط من الازرق والبرتقالي، تظهر وتختفي ثم لاحظ نقطا تظهر من الفوضى وتنتظم، وراقب نظاما من اربع نقط انقسمت كل نقطة فيه بعد ذلك الى اثنتين، فيما يشبه عملية انقسام الخلايا.

وقد كرر البروفيسور هاري سويني من جامعة تكساس تجارب بيرسون، مع استخدام مواد كيماوية حقيقية في المزيج، وحصل على النتائج ذاتها، وحتى يغير الاشكال، قام باضافة دفقات من الطاقة بواسطة الاشعة فوق البنفسجية بدلا من استبدال المعلومات التي تمت تغذية الكومبيوتر بها.

ومن خلال تجارب كهذه، اخذ العلماء يعتقدون ان هناك نوعا من البساطة غير المشكوك فيها، تقف وراء هذا التنوع الواسع في الاشكال التي تحتوي عليها الطبيعة.



● جلد الفهد نموذج من الطبيعة

● تنوع النماذج الطبيعية يثير انتباه العلماء

الكنيسة لا تجاور البار .

قد يحدث ان يمنع فتح محل لتناول المشروبات الروحية بالقرب من اماكن العبادة، وقد يمنع تناول هذه المشروبات في المحلات المجاورة لاماكن العبادة ايضا، حتى، وان كانت موجودة من قبل، لكن ان يحدث العكس فهذا هو الخبر الغريب

ومثل هذا حدث في مدينة كالوميت بولاية الينويز الاميركية ففي هذه المدينة رفض المسؤولون طلب احد رجال الدين اقامة كنيسة وكانت حجتهم في الرفض ان المكان الذي تم اختياره فيه خمسة محلات مجازة لتقديم المشروبات الروحية.

وكان الراعي الكنسي كارل اي كينغ قد تقدم بطلب السماح له بتحويل بيت مخصص للجنائز الى مكان للعبادة لكن مسؤولي المدينة رفضوا طلبه وقالوا في حيثيات الرفض ان وجود الكنيسة سيمنع المحلات من تقديم الكحول لان قانون الولاية يمنع وجود محلات للشراب على بعد يقل عن مئة قدم عن اماكن العبادة (حوالي ٣٠ مترا) ومعنى بناء الكنيسة هو ان تسحب الرخص من هذه المحلات التي توجد في المكان منذ سنوات طويلة، وهي مصدر رزق لاصحابها واماكن ترفيه للناس.

الراعي كينغ استغرب هذا القانون وقال لا يشكل لي وجود هذه البارات اية مشكلة ويفترض الا يشكل وجودي اية مشكلة لها ايضا.

... اخيرا

اغراء الكلام

فجاة، ينبت تعبير ما، يحظى بالاعجاب، فيصبح لازمة تتردد على كل لسان، يريد ان يتظاهر بالثقافة، لان الوهم الذي يرافق هذا التعبير، يوحي بانه دليل ثقافة واطلاع. او جواز سفر الى عالم الكتابة او هو الايهام بكل ذلك.

ومن هذا المنطلق، يتم استخدام التعبير السائد، كلمة كان او جملة او مصطلحا، ويتم تكراره الى درجة انهاكه ليشكل حساسية حقيقية لدى الذين يعرفون، خاصة حين يقع استخدامه في غير مكانه، او بغير معناه، مما يفقده الموقع الذي يفترض ان يكون له اصلا، والمكانة الاولى التي احتلها، عندما توصل اليه صاحبه اول مرة، واقنع الاخرين بجدته واهميته، وطاقته التعبيرية.

ومن الطريف ان مثل هذه الحالة من سوء الاستخدام، تطال المصطلحات النقدية، دون فهم لها، وتطال الصفات، او «التعبيرات الشاعرية» التي تصبح متداولة، تغري الذين يكتبونها، او يرددونها شفاها، وكانهم يدعون انها ولدت من حساسيتهم الفنية، او من (معاناتهم)! ومثل هذا الوهم يصور لهم انهم قادة اكتشاف حقيقي، يحق لهم الاعتزاز به، بالتكرار، مع ان التكرار يعلم شيئا، ولا يكون له فعل الا في تحويل المدهش الى عادي ليفقده قدرته على الجذب او اثارة الاذهان.

ولعل اكثر ما يزعج في ظاهرة (التعبيرات السائدة) انها تحتل مساحة واسعة في دائرة العناوين، في مرحلة ما، سواء كانت عناوين خواطر، او قصص، او قصائد، او كتب يتجمع فيها من ذلك، مما يؤكد ان حالة الاسترخاء هي التي تقف وراء الاختيار مع ان اية جولة للخيال الابداعي تكون قادرة على الوصول الى ما يتجاوز ذلك، مما يحمل ميلادا اخر لتعبير مختلف، له جدته، ويحمل قدرته الكاملة على الادهاش، واثارة الانتباه الى موهبة من يقف وراءه، واحترام هذه الموهبة التي يشي اختيارها باحترام للذات والمتلقي، حين تتعب الاولى من اجل ان ترضى، ولن يرضى الاخر

ومما يقع في باب المنطق القول ان التعبير الذي لا يدهش، بما يقوله او بالاسلوب الذي يقوله به (اذا كان يهدف الى ان يكون ادبا)، هو تعبير لا يستحق ان يقال، وان استخدام ما هو جاهز، ومتداول، ومستهلك، من صور او الفاظ، هو قصور في الخيال الذي يشكل اساس الفعل في عملية الابداع وان استخدام المصطلح دون فهم، او في غير موقعه، هو جهل مكشوف.

ولعله من باب الضرورة القول ان الحالة الابداعية التي يعيشها الانسان بشكلها الحقيقي، هي حالة من التعب العصبي، لا يعرف قدرها، ولا قدر ما تنتج، الا من عايشها، دون ان يهتز ذهنه برغبة مسبقة في منفعة او كسب، لان هذا الذهن في دوامة تلك الحالة لا يستطيع ان يقبض على شيء، وخارج محاولته القبض على التعبير، وحين يصل انسان ما، الى التعبير الجديد، المدهش، فانه يصبح الصيغة التي تتسبب اليه، فيعرف بها دون من يحاول ان يستاثر بها دون تعب.

ولعله من باب المفيد القول ان مركب الابداع ليس سهلا، حتى وان كان يهب من المتعة ما لا يهبه مركب اخر، لذلك فان الذي يستسهل الوصول الى دفته دون وجه حق، سوف يبقى على حافة الماء، دون ان يستطيع السباحة او الغوص فيه، لان السباحة تحتاج الى قطع مسافات، لا يملك ان يصل اليها صاحب النفس القصير، الذي تغريه الكلمات المتاحة، فيملأ بها البياض، ليبقى بعد ذلك بياضا لا كتابة فيه، ولا حبر.

واذا كان اغراء الكلام مركبا، فان اخطر ما فيه هو اغراء الكلام المتاح، لانه قد يضيع فرصة الذي يستحق ان تكون له فرصة، في الابداع الحقيقي، بينما ترتبط الاغراءات الاخرى بمن لا يملكون مثل هذا الحق، وهذا هو الوضع المؤسف في اغراء الكلام.

وليد ابو بكر